

DHQ・BDHQの開発でお世話になった方のリスト

DHQ・BDHQは、たくさんの方々の献身的な協力のおかげでここまで発展してきました。改めて深く御礼申し上げます。というか、すてきな仲間です。順序は思いついた順(どうでもよい)です。所属は当時のものと現在のものが混在しています。とてもたくさんの仲間がいるため、もれがありますが、お許してください。敬称は略させていただきます。

今村佳子 彦根保健所
石川豊美 東邦ガス
辻とみ子 名古屋文理大学
柳堀朗子 千葉県衛生研究所
天野恵子 千葉県衛生研究所
片桐あかね 東京大学
高橋佳子 国立健康・栄養研究所
佐藤まゆみ 秋田県横手保健所
廣田直子 松本大学
野津あきこ 鳥取短期大学
伊達ちぐさ 奈良女子大学
等々力英美 琉球大学
三浦綾子 浜松大学
武藤慶子 県立長崎シーボルト大学
渡邊智子 千葉県立衛生短期大学
大久保公美 女子栄養大学
村上健太郎 国立健康・栄養研究所
加藤千絵 女子栄養大学
宮原富士子 ジェンダーメディカルリサーチ

表1 BDHQ 粗データシート[bdhqdat]

bdhqdat	粗データ	栄養素・食品摂取量計算		個人結果帳原作成時の		SASでの変数名
		へのデータ利用の有無	算時の欠損値処理基準	データ利用の有無と欠損	値処理基準	
変数名	内容概略					
1 furikana_2		[無]	[欠損]	[有]		kana_2
2 shimei_2		[無]	[欠損]	[有]		shimei_2
ID	(調査者が記入する)	[無]	[欠損]	[有]		ID
memo1_2		[無]	[欠損]	[無]		memo1_2
memo2_2		[無]	[欠損]	[無]		memo2_2
memo3_2		[無]	[欠損]	[無]		memo3_2
memo4_2		[無]	[欠損]	[無]		memo4_2
memo5_2		[無]	[欠損]	[無]		memo5_2
3 sex_2	性(男=1,女=2)	[有]	—	[有]	[欠損]	sex_2
4 birth_g_1	生年元号(大正=1,昭和=2,平成=3)	[無]	—	[有]	[欠損]	bih_g_1
5 birth_y_2	生年	[無]	—	[有]	[欠損]	bih_y_2
6 birth_m_2	生月	[無]	—	[有]	[欠損]	bih_m_2
7 birth_d_2	生日	[無]	—	[有]	15	bih_d_2
8 date_y_2	記入年	[無]	—	[有]	[欠損]	date_y_2
9 date_m_2	記入月	[無]	—	[有]	[欠損]	date_m_2
10 date_d_2	記入日	[無]	—	[有]	15	date_d_2
11 b_h_2	身長	[無]	—	[有]	[欠損]	b_h_2
12 b_w_2	体重	[無]	—	[有]	[欠損]	b_w_2
1 milk_1.2	乳類	低脂肪乳(毎日2回以上=1, …)	[有]	食べなかった(0回)	[有]	milk_1.2
2 milk_2.2		普通乳	[有]	食べなかった(0回)	[有]	milk_2.2
3 meat_1.2	肉類	鶏肉	[有]	食べなかった(0回)	[有]	meat_1.2
4 meat_2.2		豚肉・牛肉	[有]	食べなかった(0回)	[有]	meat_2.2
5 meat_3.2		ハム	[有]	食べなかった(0回)	[有]	meat_3.2
6 meat_4.2		レバー	[有]	食べなかった(0回)	[有]	meat_4.2
7 fish_1.2	魚介類	いか・たこ・えび・貝	[有]	食べなかった(0回)	[有]	fish_1.2
8 fish_2.2		骨ごと魚	[有]	食べなかった(0回)	[有]	fish_2.2
9 fish_3.2		ツナ缶	[有]	食べなかった(0回)	[有]	fish_3.2
10 fish_4.2		干物	[有]	食べなかった(0回)	[有]	fish_4.2
11 fish_5.2		脂のった魚	[有]	食べなかった(0回)	[有]	fish_5.2
12 fish_6.2		脂が少ない魚	[有]	食べなかった(0回)	[有]	fish_6.2
13 egg_1.2	卵	たまご	[有]	食べなかった(0回)	[有]	egg_1.2
14 soy_1.2	豆類	とうふ・油揚げ	[有]	食べなかった(0回)	[有]	soy_1.2
15 soy_2.2		納豆	[有]	食べなかった(0回)	[有]	soy_2.2
16 ppt_1.2	いも	いも	[有]	食べなかった(0回)	[有]	ppt_1.2
17 veg_1.2	野菜類	漬物(緑葉野菜)	[有]	食べなかった(0回)	[有]	veg_1.2
18 veg_2.2		漬物(その他)	[有]	食べなかった(0回)	[有]	veg_2.2
19 veg_3.2		生(レタス・キャベツ)	[有]	食べなかった(0回)	[有]	veg_3.2
20 veg_4.2		緑葉野菜	[有]	食べなかった(0回)	[有]	veg_4.2
21 veg_5.2		キャベツ	[有]	食べなかった(0回)	[有]	veg_5.2
22 veg_6.2		にんじん・かぼちゃ	[有]	食べなかった(0回)	[有]	veg_6.2
23 veg_7.2		だいこん・かぶ	[有]	食べなかった(0回)	[有]	veg_7.2
24 veg_8.2		根菜	[有]	食べなかった(0回)	[有]	veg_8.2
25 veg_9.2		トマト	[有]	食べなかった(0回)	[有]	veg_9.2
26 veg_10.2		きのこ	[有]	食べなかった(0回)	[有]	veg_10.2
27 veg_11.2		海藻	[有]	食べなかった(0回)	[有]	veg_11.2
28 swt_1.2	菓子類	洋菓子	[有]	食べなかった(0回)	[有]	swt_1.2
29 swt_2.2		和菓子	[有]	食べなかった(0回)	[有]	swt_2.2
30 swt_3.2		せんべい	[有]	食べなかった(0回)	[有]	swt_3.2
31 swt_4.2		アイスクリーム	[有]	食べなかった(0回)	[有]	swt_4.2
32 frt_1.2	果物類	柑橘類	[有]	食べなかった(0回)	[有]	frt_1.2
33 frt_2.2		かき・いちご	[有]	食べなかった(0回)	[有]	frt_2.2
34 frt_3.2		その他	[有]	食べなかった(0回)	[有]	frt_3.2
35 mayo_1.2	マヨネーズ	マヨネーズ	[有]	食べなかった(0回)	[有]	mayo_1.2
36 crl_1.2	穀類	パン	[有]	食べなかった(0回)	[有]	crl_1.2
37 crl_2.2		そば	[有]	食べなかった(0回)	[有]	crl_2.2
38 crl_3.2		うどん	[有]	食べなかった(0回)	[有]	crl_3.2
39 crl_4.2		ラーメン	[有]	食べなかった(0回)	[有]	crl_4.2
40 crl_5.2		パスタ類	[有]	食べなかった(0回)	[有]	crl_5.2
41 bev_1.2	飲み物類	緑茶	[有]	飲まなかった(0回)	[有]	bev_1.2
42 bev_2.2		紅茶・ウーロン茶	[有]	飲まなかった(0回)	[有]	bev_2.2
43 bev_3.2		コーヒー	[有]	飲まなかった(0回)	[有]	bev_3.2
44 bev_4.2		コーラ	[有]	飲まなかった(0回)	[有]	bev_4.2
45 bev_5.2		100%ジュース	[有]	飲まなかった(0回)	[有]	bev_5.2
46 zakkoku_2	雑穀(いつも=1, …)		[有]	(まれに)	[有]	zkk_2
47 sugar_2	飲み物砂糖(いつも=1, …)		[有]	(ときどき)	[有]	sugar_2
48 bf_2	朝食		[有]	食べなかった(0回)	[有]	bf_2
49 rice_2	めし		[有]	食べなかった(0回)	[有]	rice_2
50 miso_2	みそ汁		[有]	食べなかった(0回)	[有]	miso_2
51 sake_1.2	酒(毎日=1, …)		[有]	飲まなかった(0回)	[有]	sake_1.2
52 sake_2.2	日本酒(4合以上=1, …)		[有]	飲まなかった(0回)	[有]	sake_2.2
53 sake_3.2	ビール(4合以上=1, …)		[有]	飲まなかった(0回)	[有]	sake_3.2
54 sake_4.2	焼酎(4合以上=1, …)		[有]	飲まなかった(0回)	[有]	sake_4.2
55 sake_5.2	ウイスキー(4合以上=1, …)		[有]	飲まなかった(0回)	[有]	sake_5.2
56 sake_6.2	ワイン(4合以上=1, …)		[有]	飲まなかった(0回)	[有]	sake_6.2
57 fish_d1_2	魚調理	生魚	[有]	食べなかった(0回)	[有]	fish_d1_2
58 fish_d2_2		焼き魚	[有]	食べなかった(0回)	[有]	fish_d2_2
59 fish_d3_2		煮魚	[有]	食べなかった(0回)	[有]	fish_d3_2
60 fish_d4_2		てんぷら・揚げ魚	[有]	食べなかった(0回)	[有]	fish_d4_2
61 meat_d1_2	肉調理	焼肉	[有]	食べなかった(0回)	[有]	mt_d1_2
62 meat_d2_2		ハンバーグ	[有]	食べなかった(0回)	[有]	mt_d2_2
63 meat_d3_2		揚げ物	[有]	食べなかった(0回)	[有]	mt_d3_2
64 meat_d4_2		炒め物	[有]	食べなかった(0回)	[有]	mt_d4_2
65 meat_d5_2		煮物	[有]	食べなかった(0回)	[有]	mt_d5_2
66 aji_1.2	味付け	(めんすープ)	[有]	(4~6割)	[有]	aji_1.2
67 aji_2.2		(薄口?)	[有]	(同じくらい)	[有]	aji_2.2
68 aji_3.2		(脂身)	[有]	(空きでも嫌いでもない)	[有]	aji_3.2
69 aji_4.2		(しょうゆ頻度)	[有]	(ときどき使う)	[有]	aji_4.2
70 aji_5.2		(しょうゆ量)	[有]	(ふつう)	[有]	aji_5.2
71 ryo_1.2	量	(おかず)	[有]	(ほぼ同じくらい)	[有]	ryo_1.2
72 ryo_2.2		(ごはん)	[有]	(ほぼ同じくらい)	[有]	ryo_2.2
73 speed_2	食速度		[無]	(ふつう)	[有]	speed_2
74 kisetu_1.2	季節果物類	柑橘類	[有(1年間計算時のみ)]	食べなかった(0回)	[無]	kis_1.2
75 kisetu_2.2		かき	[有(1年間計算時のみ)]	食べなかった(0回)	[無]	kis_2.2
76 kisetu_3.2		いちご	[有(1年間計算時のみ)]	食べなかった(0回)	[無]	kis_3.2
77 supple_2	サプリ		[無]	[欠損]	[無]	spl_2
78 habit_2	食習慣変化		[無]	[欠損]	[無]	habit_2
79 control_2	食事指導		[無]	[欠損]	[無]	ctrl_2
80 answer_2	回答者		[無]	[欠損]	[無]	answer_2

表2 BDHQ 栄養素 シート[nutr 5]

nutr 5		栄養素採取量(1日当たり)		主なデータ源		SASでの変数名	
変数名	内容概略						
1 Area	地域						AREA \$
2 ID	ID						ID
3 BSEX	性						SEX
4 BAGE	年齢	歳					AGE
5 BBH	身長	cm					BH
6 BBW	体重	kg					BW
1 BEN	エネルギー	kcal			5訂増補日本食品標準成分表		EN
1 BWTR	水分	g			5訂増補日本食品標準成分表		WTR
1 BPRT	たんぱく質	g			5訂増補日本食品標準成分表		PRT
2 BAPRT	動物性たんぱく質	g			5訂増補日本食品標準成分表		APRT
3 BVPRT	植物性たんぱく質	g			5訂増補日本食品標準成分表		VPRT
4 BFAT	脂質	g			5訂増補日本食品標準成分表		FAT
5 BAFAT	動物性脂質	g			5訂増補日本食品標準成分表		AFAT
6 BVFAT	植物性脂質	g			5訂増補日本食品標準成分表		VFAT
7 BCHD	炭水化物	g			5訂増補日本食品標準成分表		CHO
8 BASH	灰分	mg			5訂増補日本食品標準成分表		ASH
9 BNA	ナトリウム	mg			5訂増補日本食品標準成分表		NA
10 BK	カリウム	mg			5訂増補日本食品標準成分表		K
11 BCA	カルシウム	mg			5訂増補日本食品標準成分表		CA
12 BMG	マグネシウム	mg			5訂増補日本食品標準成分表		MG
13 BPP	リン	mg			5訂増補日本食品標準成分表		PP
14 BFE	鉄	mg			5訂増補日本食品標準成分表		FE
15 BZN	亜鉛	mg			5訂増補日本食品標準成分表		ZN
16 BCU	銅	mg			5訂増補日本食品標準成分表		CU
17 BMN	マンガン	mg			5訂増補日本食品標準成分表		MN
18 BRTN	レチノール	μg			5訂増補日本食品標準成分表		RTN
19 BCRT	カロテン	μg			5訂増補日本食品標準成分表		BCRE
20 BVA	レチノール当量	μg			5訂増補日本食品標準成分表		RTE
21 BVD	ビタミンD	μg			5訂増補日本食品標準成分表		VD
22 BVE	ビタミンE	mg			5訂増補日本食品標準成分表		ATC
23 BVK	ビタミンK	mg			5訂増補日本食品標準成分表		VK
24 BVBI	ビタミンB1	mg			5訂増補日本食品標準成分表		VB1
25 BVBI2	ビタミンB2	mg			5訂増補日本食品標準成分表		VB2
26 BNAC	ナイアシン	mg			5訂増補日本食品標準成分表		NAC
27 BVBI6	ビタミンB6	mg			5訂増補日本食品標準成分表		VB6
28 BVBI12	ビタミンB12	μg			5訂増補日本食品標準成分表		VB12
29 BFOLA	葉酸	μg			5訂増補日本食品標準成分表		FOLA
30 BPANT	パントテン酸	mg			5訂増補日本食品標準成分表		PANT
31 BVC	ビタミンC	mg			5訂増補日本食品標準成分表		VC
32 BSFA	飽和脂肪酸	g			5訂増補日本食品標準成分表		SFA
33 BMFA	一価不飽和脂肪酸	g			5訂増補日本食品標準成分表		MFA
34 BPFA	多価不飽和脂肪酸	g			5訂増補日本食品標準成分表		PFA
35 BCHL	コレステロール	mg			5訂増補日本食品標準成分表		CHL
36 WDF	水溶性食物繊維	g			5訂増補日本食品標準成分表		WDF
37 NDF	不溶性食物繊維	g			5訂増補日本食品標準成分表		NDF
38 TDF	食物繊維総量	g			5訂増補日本食品標準成分表		TDF
39 BSLT	食塩相当量	g			5訂増補日本食品標準成分表		SLT
40 BSG	ショ糖	g			5訂増補日本食品標準成分表		SG
41 BALC	アルコール	g			5訂増補日本食品標準成分表		ALC
42 BDAID	ダイゼイン	mg			Arai, et al. J Nutr 2000; 130: 2243-50.		DAID
43 BGENI	ゲニステイン	mg			Arai, et al. J Nutr 2000; 130: 2243-50.		GENI
44 N3	n3系脂肪酸	g			5訂増補日本食品標準成分表		N3
45 N6	n6系脂肪酸	g			5訂増補日本食品標準成分表		N6
46 C04S	脂肪酸: C4:0(S)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C04S
47 C06S	脂肪酸: C6:0(S)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C06S
48 C08S	脂肪酸: C8:0(S)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C08S
49 C10S	脂肪酸: C10:0(S)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C10S
50 C10M	脂肪酸: C10:1(M)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C10M
51 C12S	脂肪酸: C12:0(S)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C12S
52 C14S	脂肪酸: C14:0(S)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C14S
53 C14M	脂肪酸: C14:1(M)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C14M
54 C15S	脂肪酸: C15:0(S)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C15S
55 C15M	脂肪酸: C15:1(M)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C15M
56 C16S	脂肪酸: C16:0(S)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C16S
57 C16M	脂肪酸: C16:1(M)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C16M
58 C163n6	脂肪酸: C16:3(n6)(P(n-6))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C163n6
59 C17S	脂肪酸: C17:0(S)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C17S
60 C17M	脂肪酸: C17:1(M)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C17M
61 C18S	脂肪酸: C18:0(S)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C18S
62 C18M	脂肪酸: C18:1(M)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C18M
63 C182n6	脂肪酸: C18:2(n6)(P(n-6))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C182n6
64 C18n3	脂肪酸: C18:3(n3)(P(n-3))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C18n3
65 C183n6	脂肪酸: C18:3(n6)(P(n-6))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C183n6
66 C184n3	脂肪酸: C18:4(n3)(P(n-3))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C184n3
67 C20S	脂肪酸: C20:0(S)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C20S
68 C20M	脂肪酸: C20:1(M)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C20M
69 C202n6	脂肪酸: C20:2(n6)(P(n-6))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C202n6
70 C203n6	脂肪酸: C20:3(n6)(P(n-6))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C203n6
71 C204n3	脂肪酸: C20:4(n3)(P(n-3))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C204n3
72 C204n6	脂肪酸: C20:4(n6)(P(n-6))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C204n6
73 C205n3	脂肪酸: C20:5(n3)(P(n-3))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C205n3
74 C22S	脂肪酸: C22:0(S)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C22S
75 C22M	脂肪酸: C22:1(M)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C22M
76 C222n6	脂肪酸: C22:2(?)P(n-6))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C222n6
77 C225n3	脂肪酸: C22:5(n3)P(n-3))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C225n3
78 C225n6	脂肪酸: C22:5(n6)P(n-6))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C225n6
79 C226n3	脂肪酸: C22:6(n3)P(n-3))	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C226n3
80 C24S	脂肪酸: C24:0(S)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C24S
81 C24M	脂肪酸: C24:1(M)	g			5訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表		C24M
82 ACR	αカロテン	μg			5訂増補日本食品標準成分表		ACR
83 BCR	βカロテン	μg			5訂増補日本食品標準成分表		BCR
84 CPT	クリプトキサンチン	μg			5訂増補日本食品標準成分表		CPT
85 BTC	βトコフェロール	mg			5訂増補日本食品標準成分表		BTC
86 GTG	γトコフェロール	mg			5訂増補日本食品標準成分表		GTC
87 DTC	δトコフェロール	mg			5訂増補日本食品標準成分表		DTC
88 C07S	脂肪酸(トランス酸): C7:0	g			(未公開資料)*		C07S
89 C13S	脂肪酸(トランス酸): C13:0	g			(未公開資料)*		C13S
90 C15SA	脂肪酸(トランス酸): C15:0A	g			(未公開資料)*		C15SA
91 C16SI	脂肪酸(トランス酸): C16:0I	g			(未公開資料)*		C16SI
92 C17SA	脂肪酸(トランス酸): C17:0A	g			(未公開資料)*		C17SA
93 C16I	脂肪酸(トランス酸): C16:2	g			(未公開資料)*		C16I
94 C164	脂肪酸(トランス酸): C16:4	g			(未公開資料)*		C164
95 C215N3	脂肪酸(トランス酸): C21:5N3	g			(未公開資料)*		C215N3
96 C224N6	脂肪酸(トランス酸): C22:4N6	g			(未公開資料)*		C224N6
97 ACHO	炭水化物-総食物繊維(available carbohydrate) CHO*	g			5訂増補日本食品標準成分表		ACHO
98 GI	GI (glucose = 100)				Murakami, et al. Am J Clin Nutr 2006; 83: 1161-9.		GI
99 GL	GL (glucose = 100)				Murakami, et al. Am J Clin Nutr 2006; 83: 1161-9.		GL

*未公開資料のため、妥当性は不明、研究には用いるのは困難。

表3 BDHQ 食品 シート[food2 5]

food 5 変数名*	食品摂取量(1日当たり, g) 内容概略	SASでの変数名
1 AREA (成人, 3,10,15y)		AREA \$
2 ID (成人, 3,10,15y)		ID
1 MILK_1 (成人, 10y)	乳類 低脂肪乳	MILK1
2 MILK_2 (成人, 10y)	乳類 普通乳	MILK2
3 MEAT_1 (成人, 3,10,15y)	肉類 鶏肉	MEAT1
4 MEAT_2 (成人, 3,10,15y)	肉類 豚肉・牛肉	MEAT2
5 MEAT_3 (成人, 3,10,15y)	肉類 ハム	MEAT3
6 MEAT_4 (成人, 3,10,15y)	肉類 レバー	MEAT4
7 FISH_1 (成人, 3,10,15y)	魚介類 いか・たこ・えび・貝	FISH1
8 FISH_2 (成人, 3,10,15y)	魚介類 骨ごと魚	FISH2
9 FISH_3 (成人, 3,10,15y)	魚介類 ツナ缶	FISH3
10 FISH_4 (成人, 3,10,15y)	魚介類 干物	FISH4
11 FISH_5 (成人, 3,10,15y)	魚介類 脂がのった魚	FISH5
12 FISH_6 (成人, 3,10,15y)	魚介類 脂が少ない魚	FISH6
13 EGG_1 (成人, 3,10,15y)	卵 たまご	EGG1
14 SOY_1 (成人, 3,10,15y)	豆類 とうふ・油揚げ	SOY1
15 SOY_2 (成人, 3,10,15y)	豆類 納豆	SOY2
16 PTT_1 (成人, 10y)	いも いも	PTT1
17 VEG_1 (成人, 3,10,15y)	野菜類 漬物(緑葉野菜)	VEG1
18 VEG_2 (成人, 3,10,15y)	野菜類 漬物(その他)	VEG2
19 VEG_3 (成人, 3,10,15y)	野菜類 生(レタス・キャベツ)	VEG3
20 VEG_4 (成人, 3,10,15y)	野菜類 緑葉野菜	VEG4
21 VEG_5 (成人, 3,10,15y)	野菜類 キャベツ	VEG5
22 VEG_6 (成人, 3,10,15y)	野菜類 にんじん・かぼちゃ	VEG6
23 VEG_7 (成人, 3,10,15y)	野菜類 だいこん・かぶ	VEG7
24 VEG_8 (成人, 3,10,15y)	野菜類 根菜	VEG8
25 VEG_9 (成人, 3,10,15y)	野菜類 トマト	VEG9
26 VEG_10 (成人, 3,10,15y)	野菜類 きのこと	VEG10
27 VEG_11 (成人, 3,10,15y)	野菜類 海藻	VEG11
28 SWT_1 (成人, 3,10,15y)	菓子類 洋菓子	SWT1
29 SWT_2 (成人, 3,10,15y)	菓子類 和菓子	SWT2
30 SWT_3 (成人, 3,10,15y)	菓子類 せんべい	SWT3
31 SWT_4 (成人, 3,10,15y)	菓子類 アイスcream	SWT4
32 FRT_1 (成人, 3,10,15y)	果物類 柑橘類	FRT1
33 FRT_2 (成人, 3,10,15y)	果物類 かき・いちご	FRT2
34 FRT_3 (成人, 3,10,15y)	果物類 その他	FRT3
35 MAYO_1 (成人, 10y)	マヨネーズ マヨネーズ	MAYO1
36 CRL_1 (成人, 3,10,15y)	穀類 パン	CRL1
37 CRL_2 (成人, 3,10,15y)	穀類 そば	CRL2
38 CRL_3 (成人, 3,10,15y)	穀類 うどん	CRL3
39 CRL_4 (成人, 3,10,15y)	穀類 ラーメン	CRL4
40 CRL_5 (成人, 3,10,15y)	穀類 パスタ類	CRL5
41 BEV_1 (成人, 10y)	飲み物類 緑茶	BEV1
42 BEV_2 (成人, 10y)	飲み物類 紅茶・ウーロン茶	BEV2
43 BEV_3 (成人, 10y)	飲み物類 コーヒー	BEV3
44 BEV_4 (成人, 3,10,15y)	飲み物類 コーラ	BEV4
45 BEV_5 (成人, 3,10,15y)	飲み物類 100%ジュース	BEV5
46 SUGAR (成人, 10y)	飲み物砂糖 砂糖	SUG
47 RICE (成人, 10y)	飲み物砂糖 めし	RICE1
48 MISO (成人, 10y)	飲み物砂糖 みそ汁	MISO1
49 SAKE_2 (成人)	飲み物砂糖 日本酒	SAKE2
50 SAKE_3 (成人)	飲み物砂糖 ビール	SAKE3
51 SAKE_4 (成人)	飲み物砂糖 焼酎	SAKE4
52 SAKE_5 (成人)	飲み物砂糖 ウイスキー	SAKE5
53 SAKE_6 (成人)	飲み物砂糖 ワイン	SAKE6
54 AJI_1 (成人, 3,10,15y)	調味用 めんスープ	AJI1
55 AJI_5 (成人)	調味用 しょうゆ類	AJI5
56 KISSETU_1 (成人, 3,10,15y)	柑橘類	SFRT1
57 KISSETU_2 (成人, 3,10,15y)	かき	SFRT2
58 KISSETU_3 (成人, 3,10,15y)	いちご	SFRT3
59 MILK_5 (3,15y)	ヨーグルト	MILK5
60 MILK_6 (3,15y)	チーズ	MILK6
61 FISH_7 (3,15y)	練り製品	FISH7
62 PTT_2 (3,15y)	フライドポテト	PTT2
63 PTT_3 (3,15y)	その他のいも	PTT3
64 SWT_5 (3,15y)	スナック菓子	SWT5
65 SWT_6 (3,15y)	チョコレート	SWT6
66 SSN_1 (3,15y)	バター	SSN1
67 SSN_2 (3,15y)	マーガリン	SSN2
68 SSN_3 (3,15y)	ジャム	SSN3
69 SSN_4 (3,15y)	マヨネーズ	SSN4
70 SSN_5 (3,15y)	ケチャップ	SSN5
71 SSN_6 (3,15y)	ソースしょうゆ	SSN6
72 RICE_2 (15y)	茶碗サイズ(g)	RICE2
73 RICE_3 (15y)	白米	RICE3
74 RICE_4 (15y)	その他米	RICE4
75 MISO_2 (3,15y)	みそ汁(茶碗サイズ考慮)	MISO2
76 BEV_8 (3,15y)	水	BEV6
77 MILK_7 (3,15y)	低脂肪乳	MILK7
78 MILK_8 (3,15y)	普通乳	MILK8
79 MILK_9 (3,15y)	乳酸菌飲料	MILK9
80 BEV_7 (15y)	コーヒー(ミルク入り)	BEV7
81 SUPPLE_2 (15y)	カロリーメイト	SUP2
82 SUPPLE_3 (15y)	滋養強壮剤	SUP3
83 BEV_8 (3y)	お茶	BEV8
84 BEV_9 (3y)	ココアなど	BEV9
85 RICE_5 (3y)	ふりかけなし白米*	RICE5
86 RICE_6 (3y)	ふりかけあり白米**	RICE6
87 RICE_7 (3y)	その他米	RICE7
88 MILK_2 (10y)	給食普通乳	KMILK2
89 MEAT_2 (10y)	給食豚肉・牛肉	KMEAT2
90 MEAT_3 (10y)	給食ハム	KMEAT3
91 FISH_1 (10y)	給食いか・たこ・えび・貝	KFISH1
92 FISH_2 (10y)	給食骨ごと魚	KFISH2
93 FISH_5 (10y)	給食脂がのった魚	KFISH5
94 FISH_6 (10y)	給食脂が少ない魚	KFISH6
95 EGG_1 (10y)	給食たまご	KEGG1
96 SOY_1 (10y)	給食とうふ・油揚げ	KSOY1
97 PTT_1 (10y)	給食いも	KPTT1
98 VEG_4 (10y)	給食緑葉野菜	KVEG4
99 VEG_5 (10y)	給食キャベツ	KVEG5
100 VEG_6 (10y)	給食にんじん・かぼちゃ	KVEG6
101 VEG_7 (10y)	給食だいこん・かぶ	KVEG7
102 VEG_8 (10y)	給食根菜	KVEG8
103 VEG_9 (10y)	給食トマト	KVEG9
104 VEG_10 (10y)	給食きのこ	KVEG10
105 VEG_11 (10y)	給食海藻	KVEG11

表3 (続き)

food 5 変数名	食品摂取量(1日当たり, g) 内容概略	SASでの変数名
106 FRT_1 (10y)	給食柑橘類	KFRT1
107 FRT_2 (10y)	給食かき・いちご	KFRT2
108 FRT_3 (10y)	給食その他	KFRT3
109 MAYO_1 (10y)	給食マヨネーズ	KMAYO1
110 CRL_1 (10y)	給食パン	KCRL1
111 CRL_3 (10y)	給食うどん	KCRL3
112 CRL_5 (10y)	給食パスタ類	KCRL5
113 RICE (10y)	給食めし	KRICE1
114 MISO (10y)	給食みそ汁	KMISO1
115 FISH_D1 (成人, 3,10,15y)	調理 生魚	FISH_D1
116 FISH_D2 (成人, 3,10,15y)	調理 焼き魚	FISH_D2
117 FISH_D3 (成人, 3,10,15y)	調理 煮魚	FISH_D3
118 FISH_D4 (成人, 3,10,15y)	調理 てんぷら・揚げ魚	FISH_D4
119 MEAT_D1 (成人, 3,10,15y)	調理 焼肉	MEAT_D1
120 MEAT_D2 (成人, 3,10,15y)	調理 ハンバーグ	MEAT_D2
121 MEAT_D3 (成人, 3,10,15y)	調理 揚げ物	MEAT_D3
122 MEAT_D4 (成人, 3,10,15y)	調理 炒め物	MEAT_D4
123 MEAT_D5 (成人, 3,10,15y)	調理 煮物	MEAT_D5
124 C_SALT (成人, 3,10,15y)	調理で使用 食塩	C_SALT
125 C_FAT (成人, 3,10,15y)	調理で使用 油	C_FAT
126 C_SGR (成人, 3,10,15y)	調理で使用 砂糖	C_SGR

*かっこ内はBDHQの種類を表します。

表4 BDHQ 個人結果帳票の信号の色シート[signal 55]

signal 55			数値				
BDHQの種類	変数名	内容概略	赤	黄	青	黄	赤
BDHQ(成人)	SOBES	肥満度またはBMI	3	1	2	---	---
BDHQ(成人)	SCA	カルシウム	1	2	3	---	---
BDHQ(成人)	SFE	鉄	1	2	3	---	---
BDHQ(成人)	SVC	ビタミンC	1	2	3	---	---
BDHQ(成人)	SCRT	カロテン	1	2	3	---	---
BDHQ(成人)	STDF	食物繊維	1	2	3	---	---
BDHQ(成人)	SK	カリウム	1	2	3	---	---
BDHQ(成人)	SNA	食塩	5	4	3	---	---
BDHQ(成人)	SFAT	総脂質	5	4	3	---	---
BDHQ(成人)	SFA	飽和脂肪酸	5	4	3	---	---
BDHQ(成人)	SCHL	コレステロール	5	4	3	---	---
BDHQ(成人)	SALC	アルコール	5	4	3	---	---
BDHQ3y、10y、15y	SF1	魚・肉・たまご・大豆など	1	2	3	4	5
BDHQ3y、10y、15y	SF2	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	1	2	3	4	5
BDHQ3y、10y、15y	SF3	緑黄色野菜(赤や黄・緑の色のこい野菜)	1	2	3	4	5
BDHQ3y、10y、15y	SF4A	その他の野菜(色のうすい野菜・きのこ)	1	2	3	4	5
BDHQ3y、10y、15y	SF4B	くだもの	1	2	3	4	5
BDHQ3y、10y、15y	SF5A	穀類(ごはん・パン・めんなど)	1	2	3	4	5
BDHQ3y、10y、15y	SF5B	いも類(じゃがいも・さつまいも・さといもなど)	1	2	3	4	5
BDHQ3y、10y、15y	SF5C	砂糖・菓子	1	2	3	4	5
BDHQ3y、10y、15y	SF6	油類	1	2	3	4	5

表5 信号の色を決めるための規則

信号の色は、摂取量の結果を、調査誤差を考慮して、対象者に知らせることを目的として使われています。BDHQの短所である「過小評価の問題」と「妥当性の不完全さ」を考慮して結果を表示するために、粗摂取量ではなく、調整済み摂取量を計算し、それをもとに3色の信号の色にして表示するようにしています。

計算式の主なポイント

① エネルギー摂取量は、BDHQから計算された値ではなく、食事摂取基準(2005年版)の身体活動レベル=2(ふつう)の推定エネルギー必要量を摂取したものと仮定しています。これは、食事調査から得られるエネルギー摂取量は、過小評価などの調査誤差を無視できず、その反面、体重が一定の場合は、EERを摂取しているものと仮定するほうが正しいと考えられるためです。各栄養素のエネルギー調整済み摂取量の求め方は、表の脚注をご覧ください。

② 食事摂取基準(2005年版)の推定平均必要量、推奨量、目安量を参考にして、信号の色を決めています。上限量は考慮していません。上限量は、通常の食品のみから栄養を摂取している限り、上限量を超えて摂取する可能性は極めて少ないからです。また、目安量は、確率的、定量的なカットポイントを与える値ではないため、ここでの専用のカットポイントを用いています。ただし、その科学的根拠はじゅうぶんではありません。

信号の色を計算するための式:成人(BDHQ)用

信号の色	signal_5 に保存される数値	計算式		
		肥満度(BMI)		
赤	3	$[BMI] \geq 25$		
黄	1	$[BMI] < 18.5$		
青	2	$18.5 < [BMI] < 25$		
		カルシウム	鉄	ビタミンC
赤	1	$[I_e] < [0.8 \times DG]$	$[I_e] < [EAR]$	$[I_e] < [EAR]$
黄	2	$[0.8 \times DG] < [I_e] < [DG]$	$[EAR] < [I_e] < [RDA]$	$[EAR] < [I_e] < [RDA]$
青	3	$[DG] < [I_e]$	$[RDA] < [I_e]$	$[RDA] < [I_e]$
		カロテン*	食物繊維	カリウム
赤	1	$[I_e] < [C_L \times EER / C_M]$	$[I_e] < [0.8 \times DG]$	$[I_e] < [0.8 \times DG]$
黄	2	$[C_L \times EER / C_M] < [I_e] < [C_U \times EER / C_M]$	$[0.8 \times DG] < [I_e] < [DG]$	$[0.8 \times DG] < [I_e] < [DG]$
青	3	$[I_e] \geq [C_U \times EER / C_M]$	$[DG] < [I_e]$	$[DG] < [I_e]$
		食塩	脂肪	飽和脂肪酸
青	3	$[I_e] < [DG]$	$[I_e] < [DG_U]$	$[I_e] < [DG_U]$
黄	4	$[DG] < [I_e] < [1.2 \times DG]$	$[DG_U] < [I_e] < [1.2 \times DG_U]$	$[DG_U] < [I_e] < [1.2 \times DG_U]$
赤	5	$[I_e] \geq [1.2 \times DG]$	$[I_e] \geq [1.2 \times DG_U]$	$[I_e] \geq [1.2 \times DG_U]$
		コレステロール	アルコール**	
青	3	$[I_e] < [DG_U]$	$[I_e] < 1$	
黄	4	$[DG_U] < [I_e] < [1.2 \times DG_U]$	$1 < [I_e] < 2$	
赤	5	$[I_e] \geq [1.2 \times DG_U]$	$[I_e] \geq 2$	

I_e 推定エネルギー必要量を摂取していると仮定した場合のエネルギー調整済み栄養素摂取量

求め方 $I_e = I \times (EER/EI)$

EER 該当性・年齢の推定エネルギー必要量(身体活動レベル=2[ふつう])

EAR 該当性・年齢の推定平均必要量

RDA 該当性・年齢の推奨量

DG 該当性・年齢の目標量

UL 該当性・年齢の上限量

EI BDHQで得られた粗エネルギー摂取量

I BDHQで得られた、いま注目している栄養素の摂取量

BMI ボディ・マス・インデックス

*カロテン

食事摂取基準(2005年版)にないため、

ある集団の摂取量分布にしたがい、分布を3分割し、最低群の摂取量を「赤」、中間群の摂取量を「黄」、最高群の摂取量を「青」とした。

(最低群と中間群の境界) $C_L=1457$ 、(平均値) $C_M=2016$ 、(最高群と中間群の境界) $C_U=2729$ (μg /日)。

**アルコール

20歳未満は、摂取量が0より大の場合は「赤」

表6 信号の色を計算するために使う食事摂取基準などの諸量(1日あたり、性・年齢階級別:18~89歳、男性)

年齢(歳)	身体活動レベル=2(ふつう)の推定エネルギー必要量	カルシウム		鉄		ビタミンC		カロテン		食物繊維	カリウム	食塩	脂肪	飽和脂肪酸	コレステロール
		EER	DG	EAR	RDA	EAR	RDA	C.L	C.U						
男性	kcal	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	g	mg	g	%E	%E	mg
18	2725	800	8.375	9.75	85	100	1969	3689		20	2150	10	30	7	750
19	2712.5	775	8.0625	9.375	85	100	1960	3672		20	2125	10	30	7	750
20	2700	750	7.75	9	85	100	1951	3655		20	2100	10	30	7	750
21	2687.5	725	7.4375	8.625	85	100	1942	3638		20	2075	10	30	7	750
22	2675	700	7.125	8.25	85	100	1933	3621		20	2050	10	30	7	750
23	2662.5	675	6.8125	7.875	85	100	1924	3604		20	2025	10	30	7	750
24	2650	650	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	30	7	750
25	2650	646.875	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	30	7	750
26	2650	643.75	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	29.6875	7	750
27	2650	640.625	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	29.375	7	750
28	2650	637.5	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	29.0625	7	750
29	2650	634.375	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	28.75	7	750
30	2650	631.25	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	28.4375	7	750
31	2650	628.125	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	28.125	7	750
32	2650	625	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	27.8125	7	750
33	2650	621.875	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	27.5	7	750
34	2650	618.75	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	27.1875	7	750
35	2650	615.625	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	26.875	7	750
36	2650	612.5	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	26.5625	7	750
37	2650	609.375	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	26.25	7	750
38	2650	606.25	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	25.9375	7	750
39	2650	603.125	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	25.625	7	750
40	2650	600	6.5	7.5	85	100	1915	3587		20	2000	10	25.3125	7	750
41	2637.5	600	6.475	7.5	85	100	1906	3570		20	2000	10	25	7	750
42	2625	600	6.45	7.5	85	100	1897	3553		20	2000	10	25	7	750
43	2612.5	600	6.425	7.5	85	100	1888	3536		20	2000	10	25	7	750
44	2600	600	6.4	7.5	85	100	1879	3520		20	2000	10	25	7	750
45	2587.5	600	6.375	7.5	85	100	1870	3503		20	2000	10	25	7	750
46	2575	600	6.35	7.5	85	100	1861	3486		20	2000	10	25	7	750
47	2562.5	600	6.325	7.5	85	100	1852	3469		20	2000	10	25	7	750
48	2550	600	6.3	7.5	85	100	1843	3452		20	2000	10	25	7	750
49	2537.5	600	6.275	7.5	85	100	1834	3435		20	2000	10	25	7	750
50	2525	600	6.25	7.5	85	100	1825	3418		20	2000	10	25	7	750
51	2512.5	600	6.225	7.5	85	100	1816	3401		20	2000	10	25	7	750
52	2500	600	6.2	7.5	85	100	1807	3384		20	2000	10	25	7	750
53	2487.5	600	6.175	7.5	85	100	1798	3367		20	2000	10	25	7	750
54	2475	600	6.15	7.5	85	100	1789	3350		20	2000	10	25	7	750
55	2462.5	600	6.125	7.5	85	100	1780	3333		20	2000	10	25	7	750
56	2450	600	6.1	7.5	85	100	1771	3316		20	2000	10	25	7	750
57	2437.5	600	6.075	7.5	85	100	1762	3300		20	2000	10	25	7	750
58	2425	600	6.05	7.5	85	100	1753	3283		20	2000	10	25	7	750
59	2412.5	600	6.025	7.5	85	100	1744	3266		20	2000	10	25	7	750
60	2400	600	6	7.5	85	100	1735	3249		20	2000	10	25	7	750
61	2372.5	600	5.975	7.45	85	100	1715	3212		20	2000	10	25	7	750
62	2345	600	5.95	7.4	85	100	1695	3174	19.85	2000	10	25	7	750	
63	2317.5	600	5.925	7.35	85	100	1675	3137	19.7	2000	10	25	7	750	
64	2290	600	5.9	7.3	85	100	1655	3100	19.55	2000	10	25	7	750	
65	2262.5	600	5.875	7.25	85	100	1635	3063	19.4	2000	10	25	7	750	
66	2235	600	5.85	7.2	85	100	1615	3025	19.25	2000	10	25	7	750	
67	2207.5	600	5.825	7.15	85	100	1595	2988	19.1	2000	10	25	7	750	
68	2180	600	5.8	7.1	85	100	1576	2951	18.95	2000	10	25	7	750	
69	2152.5	600	5.775	7.05	85	100	1556	2914	18.8	2000	10	25	7	750	
70	2125	600	5.75	7	85	100	1536	2877	18.65	2000	10	25	7	750	
71	2097.5	600	5.725	6.95	85	100	1516	2839	18.5	2000	10	25	7	750	
72	2070	600	5.7	6.9	85	100	1496	2802	18.35	2000	10	25	7	750	
73	2042.5	600	5.675	6.85	85	100	1476	2765	18.2	2000	10	25	7	750	
74	2015	600	5.65	6.8	85	100	1456	2728	18.05	2000	10	25	7	750	
75	1987.5	600	5.625	6.75	85	100	1436	2690	17.9	2000	10	25	7	750	
76	1960	600	5.6	6.7	85	100	1417	2653	17.75	2000	10	25	7	750	
77	1932.5	600	5.575	6.65	85	100	1397	2616	17.6	2000	10	25	7	750	
78	1905	600	5.55	6.6	85	100	1377	2579	17.45	2000	10	25	7	750	
79	1877.5	600	5.525	6.55	85	100	1357	2542	17.3	2000	10	25	7	750	
80	1850	600	5.5	6.5	85	100	1337	2504	17.15	2000	10	25	7	750	
81	1822.5	600	5.475	6.45	85	100	1317	2467	17	2000	10	25	7	750	
82	1795	600	5.45	6.4	85	100	1297	2430	16.85	2000	10	25	7	750	
83	1767.5	600	5.425	6.35	85	100	1277	2393	16.7	2000	10	25	7	750	
84	1740	600	5.4	6.3	85	100	1258	2355	16.55	2000	10	25	7	750	
85	1712.5	600	5.375	6.25	85	100	1238	2318	16.4	2000	10	25	7	750	
86	1685	600	5.35	6.2	85	100	1218	2281	16.25	2000	10	25	7	750	
87	1657.5	600	5.325	6.15	85	100	1198	2244	16.1	2000	10	25	7	750	
88	1630	600	5.3	6.1	85	100	1178	2206	15.95	2000	10	25	7	750	
89	1602.5	600	5.275	6.05	85	100	1158	2169	15.8	2000	10	25	7	750	

表7 信号の色を計算するために使う食事摂取基準などの諸量(性・年齢階級別:18~89歳、女性)

年齢(歳)	身体活動レベル=2(ふつう)の推定エネルギー必要量	カルシウム		鉄		ビタミンC		カロテン		食物繊維	カリウム	食塩	脂肪	飽和脂肪酸	コレステロール
		EER	DG	EAR	RDA	EAR	RDA	C.L	C.U						
女性	kcal	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	g	mg	g	%E	%E	mg
18	2162.5	637.5	9	10.875	85	100	1563	2927	17	1600	8	30	7	600	
19	2143.75	631.25	9	10.8125	85	100	1549	2902	17	1600	8	30	7	600	
20	2125	625	9	10.75	85	100	1536	2877	17	1600	8	30	7	600	
21	2106.25	618.75	9	10.6875	85	100	1522	2851	17	1600	8	30	7	600	
22	2087.5	612.5	9	10.625	85	100	1509	2826	17	1600	8	30	7	600	
23	2068.75	606.25	9	10.5625	85	100	1495	2800	17	1600	8	30	7	600	
24	2050	600	9	10.5	85	100	1482	2775	17	1600	8	30	7	600	
25	2046.875	600	9	10.5	85	100	1479	2771	17	1600	8	29.6875	7	600	
26	2043.75	600	9	10.5	85	100	1477	2767	17	1600	8	29.375	7	600	
27	2040.625	600	9	10.5	85	100	1475	2762	17	1600	8	29.0625	7	600	
28	2037.5	600	9	10.5	85	100	1473	2758	17	1600	8	28.75	7	600	
29	2034.375	600	9	10.5	85	100	1470	2754	17	1600	8	28.4375	7	600	
30	2031.25	600	9	10.5	85	100	1468	2750	17	1600	8	28.125	7	600	
31	2028.125	600	9	10.5	85	100	1466	2745	17	1600	8	27.8125	7	600	
32	2025	600	9	10.5	85	100	1464	2741	17	1600	8	27.5	7	600	
33	2021.875	600	9	10.5	85	100	1461	2737	17	1600	8	27.1875	7	600	
34	2018.75	600	9	10.5	85	100	1459	2733	17	1600	8	26.875	7	600	
35	2015.625	600	9	10.5	85	100	1457	2728	17	1600	8	26.5625	7	600	
36	2012.5	600	9	10.5	85	100	1454	2724	17	1600	8	26.25	7	600	
37	2009.375	600	9	10.5	85	100	1452	2720	17	1600	8	25.9375	7	600	
38	2006.25	600	9	10.5	85	100	1450	2716	17	1600	8	25.625	7	600	
39	2003.125	600	9	10.5	85	100	1448	2712	17	1600	8	25.3125	7	600	
40	2000	600	9	10.5	85	100	1445	2707	17	1600	8	25	7	600	
41	1997.5	600	9	10.5	85	100	1444	2704	17.05	1600	8	25	7	600	
42	1995	600	9	10.5	85	100	1442	2701	17.1	1600	8	25	7	600	
43	1992.5	600	9	10.5	85	100	1440	2697	17.15	1600	8	25	7	600	
44	1990	600	9	10.5	85	100	1438	2694	17.2	1600	8	25	7	600	
45	1987.5	600	9	10.5	85	100	1436	2690	17.25	1600	8	25	7	600	
46	1985	600	9	10.5	85	100	1435	2687	17.3	1600	8	25	7	600	
47	1982.5	600	9	10.5	85	100	1433	2684	17.35	1600	8	25	7	600	
48	1980	600	9	10.5	85	100	1431	2680	17.4	1600	8	25	7	600	
49	1977.5	600	9	10.5	85	100	1429	2677	17.45	1600	8	25	7	600	
50	1975	600	5.75	6.75	85	100	1427	2673	17.5	1600	8	25	7	600	
51	1972.5	600	5.725	6.725	85	100	1426	2670	17.55	1600	8	25	7	600	
52	1970	600	5.7	6.7	85	100	1424	2667	17.6	1600	8	25	7	600	
53	1967.5	600	5.675	6.675	85	100	1422	2663	17.65	1600	8	25	7	600	
54	1965	600	5.65	6.65	85	100	1420	2660	17.7	1600	8	25	7	600	
55	1962.5	600	5.625	6.625	85	100	1418	2657	17.75	1600	8	25	7	600	
56	1960	600	5.6	6.6	85	100	1417	2653	17.8	1600	8	25	7	600	
57	1957.5	600	5.575	6.575	85	100	1415	2650	17.85	1600	8	25	7	600	
58	1955	600	5.55	6.55	85	100	1413	2646	17.9	1600	8	25	7	600	
59	1952.5	600	5.525	6.525	85	100	1411	2643	17.95	1600	8	25	7	600	
60	1950	600	5.5	6.5	85	100	1409	2640	18	1600	8	25	7	600	
61	1930	597.5	5.475	6.475	85	100	1395	2613	17.85	1600	8	25	7	600	
62	1910	595	5.45	6.45	85	100	1380	2586	17.7	1600	8	25	7	600	
63	1890	592.5	5.425	6.425	85	100	1366	2558	17.55	1600	8	25	7	600	
64	1870	590	5.4	6.4	85	100	1351	2531	17.4	1600	8	25	7	600	
65	1850	587.5	5.375	6.375	85	100	1337	2504	17.25	1600	8	25	7	600	
66	1830	585	5.35	6.35	85	100	1323	2477	17.1	1600	8	25	7	600	
67	1810	582.5	5.325	6.325	85	100	1308	2450	16.95	1600	8	25	7	600	
68	1790	580	5.3	6.3	85	100	1294	2423	16.8	1600	8	25	7	600	
69	1770	577.5	5.275	6.275	85	100	1279	2396	16.65	1600	8	25	7	600	
70	1750	575	5.25	6.25	85	100	1265	2369	16.5	1600	8	25	7	600	
71	1730	572.5	5.225	6.225	85	100	1250	2342	16.35	1600	8	25	7	600	
72	1710	570	5.2	6.2	85	100	1236	2315	16.2	1600	8	25	7	600	
73	1690	567.5	5.175	6.175	85	100	1221	2288	16.05	1600	8	25	7	600	
74	1670	565	5.15	6.15	85	100	1207	2261	15.9	1600	8	25	7	600	
75	1650	562.5	5.125	6.125	85	100	1192	2234	15.75	1600	8	25	7	600	
76	1630	560	5.1	6.1	85	100	1178	2206	15.6	1600	8	25	7	600	
77	1610	557.5	5.075	6.075	85	100	1164	2179	15.45	1600	8	25	7	600	
78	1590	555	5.05	6.05	85	100	1149	2152	15.3	1600	8	25	7	600	
79	1570	552.5	5.025	6.025	85	100	1135	2125	15.15	1600	8	25	7	600	
80	1550	550	5	6	85	100	1120	2098	15	1600	8	25	7	600	
81	1530	547.5	4.975	5.975	85	100	1106	2071	14.85	1600	8	25	7	600	
82	1510	545	4.95	5.95	85	100	1091	2044	14.7	1600	8	25	7	600	
83	1490	542.5	4.925	5.925	85	100	1077	2017	14.55	1600	8	25	7	600	
84	1470	540	4.9	5.9	85	100	1062	1990	14.4	1600	8	25	7	600	
85	1450	537.5	4.875	5.875	85	100	1048	1963	14.25	1600	8	25	7	600	
86	1430	535	4.85	5.85	85	100	1033	1936	14.1	1600	8	25	7	600	
87	1410	532.5	4.825	5.825	85	100	1019	1909	13.95	1600	8	25	7	600	
88	1390	530	4.8	5.8	85	100	1005	1882	13.8	1600	8	25	7	600	
89	1370	527.5	4.775	5.775	85	100	990	1855	13.65	1600	8	25	7	600	

表8 BDHQにおける食品摂取量の計算方法の概略

bdhqdat 変数名	食品群名	食品名	基本標準1回 摂取量(g)	見積もり誤差 の調整係数*	男性への重 み付け係数	標準1回摂取量(g)		1回摂取量(g) の調整方法	頻度の数量化 方法
						女性	男性		
			P	Q	R	P×Q	P×Q×R		
milk_1_2	乳類	低脂肪乳	150	1.0	1.2	150	180	A	C
milk_2_2		普通乳	150	1.0	1.2	150	180	A	C
meat_1_2	肉類	鶏肉	80	1.1	1.4	82.5	116	A	C
meat_2_2		豚肉・牛肉	80	1.1	1.4	82.5	116	A	C
meat_3_2		ハム	30	1.1	1.4	33	46	A	C
meat_4_2		レバー	40	1.0	1.4	40	56	A	C
fish_1_2	魚介類	いか・たこ・えび・貝	80	1.1	1.4	88	123	A	C
fish_2_2		骨ごと魚	60	1.1	1.4	66	92	A	C
fish_3_2		ツナ缶	40	1.1	1.4	44	62	A	C
fish_4_2		干物	80	1.0	1.4	80	112	A	C
fish_5_2		脂がのった魚	80	1.1	1.4	88	123	A	C
fish_6_2		脂が少ない魚	80	1.1	1.4	88	123	A	C
egg_1_2	卵	たまご	55	1.1	1.4	60.5	85	A	C
soy_1_2	豆類	とうふ・油揚げ	85	1.1	1.2	93.5	112	A	C
soy_2_2		納豆	45	1.0	1.2	45	54	A	C
ptt_1_2	いも	いも	100	1.4	1.2	140	168	A	C
veg_1_2	野菜類	漬物(緑葉野菜)	20	1.1	1.2	22	26	A	C
veg_2_2		漬物(その他)	20	1.1	1.2	22	26	A	C
veg_3_2		生(レタス・キャベツ)	40	1.1	1.1	44	48	A	C
veg_4_2		緑葉野菜	70	1.1	1.1	77	85	A	C
veg_5_2		キャベツ	70	1.1	1.1	77	85	A	C
veg_6_2		にんじん・かぼちゃ	40	1.1	1.1	44	48	A	C
veg_7_2		だいこん・かぶ	60	1.1	1.1	66	73	A	C
veg_8_2		根菜	60	1.1	1.1	66	73	A	C
veg_9_2		トマト	60	1.1	1.1	66	73	A	C
veg_10_2		きのこ	25	1.1	1.1	27.5	30	A	C
veg_11_2		海藻	30	1.1	1.1	33	36	A	C
swt_1_2	菓子類	洋菓子	70	1.0	1.1	70	77	A	C
swt_2_2		和菓子	60	1.0	1.1	60	66	A	C
swt_3_2		せんべい	50	1.0	1.1	50	55	A	C
swt_4_2		アイスクリーム	130	1.0	1.1	130	143	A	C
frt_1_2	果物類	柑橘類	85	0.9	1.1	76.5	84	A	C
frt_2_2		かき・いちご	85	0.9	1.1	76.5	84	A	C
frt_3_2		その他	85	0.9	1.1	76.5	84	A	C
mayo_1_2	マヨネーズ	マヨネーズ	14	1.1	1.2	15.4	18	A	C
orl_1_2	穀類	パン	60	0.9	1.2	54	65	A	C
orl_2_2		そば	150	0.9	1.2	135	162	A	C
orl_3_2		うどん	170	0.9	1.2	153	184	A	C
orl_4_2		ラーメン	150	0.9	1.2	135	162	A	C
orl_5_2		パスタ類	150	0.9	1.2	135	162	A	C
bev_1_2	飲み物類	緑茶	150	0.9	1.2	135	162	A	D
bev_2_2		紅茶・ウーロン茶	150	0.9	1.2	135	162	A	D
bev_3_2		コーヒー	150	0.9	1.2	135	162	A	D
bev_4_2		コーラ	150	0.9	1.2	135	162	A	D
bev_5_2		100%ジュース	150	0.9	1.2	135	162	A	D
rice_2	めし		130	0.9	1.2	117	140.4	B	杯数(F)
miso_2	みそ汁		120	0.9	1.2	108	129.6	B	杯数(F)
sake_2_2	酒類	日本酒	180	0.7	1.0	126	なし	なし	E、杯数(G)
sake_3_2		ビール	633	0.7	1.0	443.1	なし	なし	E、杯数(G)
sake_4_2		焼酎	90	0.7	1.0	63	なし	なし	E、杯数(G)
sake_5_2		ウイスキー	50	0.7	1.0	35	なし	なし	E、杯数(G)
sake_6_2		ワイン	120	0.7	1.0	84	なし	なし	E、杯数(G)
fish_d1_2	魚調理	生魚	80	1.1	1.4	92	119.6	A	C
fish_d2_2		焼き魚	80	1.1	1.4	92	119.6	A	C
fish_d3_2		煮魚	80	1.1	1.4	92	119.6	A	C
fish_d4_2		てんぷら・揚げ魚	80	1.1	1.4	92	119.6	A	C
meat_d1_2	肉調理	焼肉	80	1.1	1.4	92	119.6	A	C
meat_d2_2		ハンバーグ	80	1.1	1.4	92	119.6	A	C
meat_d3_2		揚げ物	80	1.1	1.4	92	119.6	A	C
meat_d4_2		炒め物	80	1.1	1.4	92	119.6	A	C
meat_d5_2		煮物	80	1.1	1.4	92	119.6	A	C
kisetu_1_2	季節果物類	柑橘類	85	0.9	1.1	76.5	84	A	C
kisetu_2_2		かき	85	0.9	1.1	76.5	84	A	C
kisetu_3_2		いちご	85	0.9	1.1	76.5	84	A	C

* 食物摂取頻度法に回答したときに生じる見積もり誤差に関する調整係数。類似の質問票による結果、BDHQの結果(経験)から類推。

** 食事記録の結果を参考にして作成。

A: 1回摂取量(g)の調整方法: 「外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると(おかずの量は)? ①家のほうがかなり多い、②家のほうが少し多い、③ほぼ同じくらい、④外食のほうが少し多い、⑤外食のほうがかなり多い」にそれぞれ、係数1.2、1.1、1.0、0.9、0.8を与え、標準1回摂取量に乘じ(かけた)。

B: 1回摂取量(g)の調整方法: 「外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると(ごはんの量は)? ①家のほうがかなり多い、②家のほうが少し多い、③ほぼ同じくらい、④外食のほうが少し多い、⑤外食のほうがかなり多い」にそれぞれ、係数1.2、1.1、1.0、0.9、0.8を与え、標準1回摂取量に乘じ(かけた)。

C: 摂取頻度の数量化(回/日): 毎日2回以上=2、毎日1回=1、週に4~6回=5/7、週に2~4回=5/7、週に1回=1/7、週に1回未満=2/30、食べ(飲ま)なかった=0。

D: 摂取頻度の数量化(回/日): 毎日4杯以上=4、毎日2~3杯以上=2.5、毎日1杯=1、週に4~6杯=5/7、週に2~4杯=5/7、週に1杯=1/7、週に1杯未満=2/30、飲まなかった=0。

E: 摂取頻度の数量化(回/日): 毎日=1、週に6回=6/7、週に5回=5/7、週に4回=4/7、週に3回=3/7、週に2回=2/7、週に1回=1/7、週に1回未満=2/30、飲まなかった=0。

F: 杯数の数量化(回/日): 8杯以上=8、...、1杯未満=0.5。

G: 杯数の数量化(回/日): 4杯以上=4、...、0.5杯未満=1/5。

表9 BDHQにおける栄養価計算に用いるための食品成分コード。[]内はその重量比

bdhqdat 変数名	食品群名	食品名	五訂日本標準食品成分表の食品コード[重量比]						
milk_1_2	乳類	低脂肪乳	13005 [1]						
milk_2_2		普通乳	13003 [1]						
meat_1_2	肉類	鶏肉	本文と下記参照						
meat_2_2		豚肉・牛肉	本文と下記参照						
meat_3_2		ハム	11178 [2]	11191 [2]	11190 [2]	11183 [1]	11188 [1]		
meat_4_2		レバー	11166 [1.69]	11232 [1]					
fish_1_2	魚介類	いか・たこ・えび・貝	10328 [5]	10335 [0.7]	10345 [5]	10361 [2]	10292 [1.2]	10281 [1.15]	10311 [1.15]
fish_2_2		骨ごと魚	10180 [1]	10056 [1]					
fish_3_2		ツナ缶	10264 [1]						
fish_4_2		干物	10052 [1]	10006 [1]					
fish_5_2		脂がのった魚	10047 [3.833]	10173 [3.833]	10154 [3.833]	10241 [1.5]	10218 [1.5]	10067 [2.5]	10257 [0.5]
fish_6_2		脂が少ない魚	10134 [3.6]	10086 [2]	10193 [2.6]	10100 [2.6]	10205 [2.6]		
egg_1_2	卵類	たまご	12004 [1]						
soy_1_2		豆類	とうふ・油揚げ	04032 [14.65]	04033 [14.65]	04039 [0.19]	04041 [0.19]	04040 [0.19]	
soy_2_2	納豆		04046 [1]						
ptt_1_2	いも類	いも	02017 [22.2]	02006 [4.733]	02010 [4.733]	02022 [4.733]			
veg_1_2	野菜類	漬物(緑葉野菜)	06148 [1]	06231 [2]					
veg_2_2		漬物(その他)	06139 [3]	06066 [1]	06068 [1]	06195 [1]	06196 [1]	06235 [3]	
veg_3_2		生(レタス・キャベツ)	06061 [1]	06065 [1]	06312 [1]				
veg_4_2		緑葉野菜	06267 [10]	06086 [10]	06227 [3]	06160 [2]	06130 [1]		
veg_5_2		キャベツ	06061 [23.1]	06233 [18.7]					
veg_6_2		にんじん・かぼちゃ	06212 [13.1]	06048 [6.6]					
veg_7_2		だいこん・かぶ	06134 [9]	06038 [1]					
veg_8_2		根菜	06153 [17.6]	06084 [3.5]	06317 [1.1]				
veg_9_2		トマト	06182 [1]						
veg_10_2		きのこ	08011 [1]	08016 [1]					
veg_11_2		海藻	09045 [1]						
swt_1_2		菓子類	洋菓子	15009 [1]	15075 [2.45]	15073 [2.45]	15097 [1.1]	15098 [1.1]	15098 [1.1]
swt_2_2			和菓子	15023 [1]	15031 [4.6]	15038 [0.8]	15045 [0.8]	15025 [0.8]	
swt_3_2			せんべい	15060 [1]	15059 [1]				
swt_4_2	アイスクリーム		13042 [1]	13045 [1]					
frt_1_2	果物類	柑橘類	07029 [1]						
frt_2_2		かき・いちご	07012 [3.2]	07054 [8.2]	07049 [1.6]				
frt_3_2		その他	07107 [14.3]	07148 [25.1]	07116 [6.4]	07136 [4.3]	07088 [7.9]		
mayo_1_2	マヨネーズ	マヨネーズ	17043 [5.4]	17040 [2.8]					
crl_1_2	穀類	パン	01026 [15]	01031 [5.7]	015069 [6.05]	015070 [6.05]	015076 [9.4]		
crl_2_2		そば	01128 [1]						
crl_3_2		うどん	01039 [1]						
crl_4_2		ラーメン	01048 [1]						
crl_5_2		パスタ類	01064 [1]						
bev_1_2	飲み物類	緑茶	16037 [1]						
bev_2_2		紅茶・ウーロン茶	16044 [1]	16042 [1]					
bev_3_2		コーヒー	16045 [1]						
bev_4_2		コーラ	16053 [1]	16052 [1]	16054 [1]				
bev_5_2		100%ジュース	06186 [1.9]	07030 [4.367]	07149 [4.367]	07063 [4.367]	06185 [1.9]		
rice_2	めし	本文と下記参照							
miso_2	みそ汁	17045 [7.7]	水 [142.3]						
sake_2_2	酒類	日本酒	16001 [1]						
sake_3_2		ビール	16006 [1]						
sake_4_2		焼酎	16014 [1]	16015 [1]					
sake_5_2		ウイスキー	16016 [1]	16017 [1]					
sake_6_2		ワイン	16010 [1]	16011 [1]					
「肉類/鶏肉」を計算するための食品*									
		高脂肪	11221 [1]						
		高中脂肪	11219 [1]						
		低中脂肪	11224 [1]						
		低脂肪	11220 [1]						
「肉類/豚肉・牛肉」を計算するための食品*									
		高脂肪	11129 [1]						
		高中脂肪	11115 [1]						
		低中脂肪	11121 [1]						
		低脂肪	11117 [1]						
		高脂肪	11074 [1]						
		高中脂肪	11021 [1]						
		低中脂肪	11054 [1]						
		低脂肪	11032 [1]						
「めし」を計算するための食品*									
---	めし(精白米)		01088 [1]						
---	麦飯		01083 [8]	01007 [2]	水 [13]				
「調理由来食品」を計算するための食品*									
---	食塩		17012 [1]						
---	油		14006 [1]						
---	砂糖		3003 [1]						

* 栄養価計算の詳細は本文を参照。

表10 16日間秤量食事記録法(DR)と簡易版自動式食事歴法質問票(BDHC)から推定された食品群摂取量の集団代表値の比較:女性92人(長野、大飯、湯取、31~69歳、平均49.6歳)

食品群	DR				BDHC				DR				BDHC					
	平均値 ± SD		%DR (中央値)		平均値 ± SD		%DR (中央値)		平均値 ± SD		%DR (中央値)		平均値 ± SD		%DR (中央値)			
	P25	P75	P25	P75	P25	P75	P25	P75	P25	P75	P25	P75	P25	P75	P25	P75		
穀類	398.1 ± 81.8	400.5	345.8	448.4	350.0 ± 97.2	346.0	303.9	398.9	88	212.6 ± 34.5	213.2	188.0	235.8	181.1 ± 44.8	173.6	149.1	211.9	85
めし類	281.1 ± 90.0	275.8	217.7	336.3	263.8 ± 94.5	280.8	210.6	315.9	94	149.1 ± 39.6	148.6	119.2	173.5	137.6 ± 50.5	136.4	99.1	165.5	91
めん類	64.9 ± 36.3	59.8	38.3	93.7	53.4 ± 37.1	44.2	30.8	70.0	82	35.1 ± 20.2	31.2	21.3	49.6	26.7 ± 16.0	22.5	16.7	33.8	76
パン類	35.9 ± 22.9	33.2	18.5	52.7	32.9 ± 25.0	28.9	15.4	51.3	92	19.8 ± 13.2	17.6	9.0	29.8	16.7 ± 12.3	12.0	8.2	24.2	85
豆類	70.8 ± 33.4	68.4	46.9	85.7	75.3 ± 40.1	76.0	41.6	96.8	106	37.7 ± 16.8	34.7	24.6	47.9	38.6 ± 20.2	40.1	23.9	49.8	102
いも類	63.6 ± 28.2	60.1	44.0	78.9	65.0 ± 39.3	55.0	40.0	100.0	102	33.7 ± 12.9	31.7	23.4	41.6	32.7 ± 18.1	28.8	21.5	45.9	97
砂糖類・菓子類	60.9 ± 28.9	57.0	40.8	78.6	65.9 ± 43.0	53.3	33.8	84.1	108	31.7 ± 12.5	32.3	22.1	40.5	32.3 ± 17.1	29.6	18.5	40.8	102
砂糖類	10.6 ± 6.9	8.5	5.7	13.6	5.6 ± 4.7	3.7	2.6	7.0	53	5.6 ± 3.5	4.7	3.2	7.0	2.9 ± 2.4	1.8	1.4	3.5	51
菓子類	50.3 ± 26.5	44.1	32.5	67.9	60.4 ± 42.0	49.4	29.0	79.7	120	26.1 ± 11.8	25.7	17.5	34.7	29.4 ± 16.9	27.4	16.4	37.9	113
油脂類	15.9 ± 5.9	15.7	11.7	19.3	23.2 ± 9.6	22.7	16.6	27.8	146	8.5 ± 2.8	8.4	6.4	10.4	11.7 ± 3.2	11.5	9.2	13.4	136
果実類	117.5 ± 66.2	115.5	68.3	152.1	122.9 ± 77.2	108.7	59.4	180.3	105	62.1 ± 33.2	58.9	38.8	81.4	62.1 ± 37.5	55.7	32.7	82.6	100
野菜類	296.0 ± 106.6	289.2	235.4	366.3	303.0 ± 133.6	299.9	179.4	380.6	102	157.5 ± 53.5	150.5	121.1	185.9	151.6 ± 51.5	151.5	106.5	190.5	96
緑黄色野菜	98.3 ± 45.3	92.2	66.0	124.3	93.3 ± 52.6	81.9	53.7	121.8	95	52.4 ± 23.5	47.3	36.7	64.9	46.6 ± 21.7	42.1	29.4	62.2	89
漬物野菜	19.9 ± 16.7	15.8	7.4	26.4	21.1 ± 20.6	15.7	6.0	28.8	106	10.5 ± 8.5	9.1	4.3	14.4	10.4 ± 9.2	8.0	3.0	14.2	99
その他の野菜	151.1 ± 53.9	139.0	116.4	182.5	160.9 ± 74.1	164.0	99.4	202.9	106	80.5 ± 27.7	74.0	62.2	95.9	80.9 ± 31.1	78.3	59.7	98.4	101
きのこ類	11.7 ± 8.0	10.6	5.6	17.1	12.7 ± 7.8	10.8	4.3	19.6	108	6.2 ± 4.1	5.4	3.1	8.8	6.3 ± 3.6	5.8	2.5	9.4	102
海藻類	15.0 ± 10.9	12.3	8.1	17.6	15.0 ± 10.3	13.0	5.2	23.6	100	8.0 ± 5.7	6.0	4.3	9.6	7.4 ± 4.8	6.4	3.3	11.6	105
果物・野菜ジュース	15.8 ± 22.6	5.5	0	24.6	12.4 ± 22.9	8	0	10.4	78	8.5 ± 13.1	2.8	0	12.7	6.1 ± 11.0	4	0	5.6	71
アルコール飲料	65.1 ± 117.1	10.3	2.6	63.1	45.4 ± 91.8	5.8	0	51.4	70	35.1 ± 65.2	4.6	1.4	31.3	23.5 ± 47.0	2.6	0	27.1	67
非アルコール飲料	762.6 ± 287.9	745.3	561.5	931.3	587.9 ± 282.7	543.4	428.8	737.7	77	408.7 ± 151.2	390.1	304.8	504.6	303.9 ± 148.7	272.0	219.7	393.3	74
茶・コーヒー	744.5 ± 300.1	718.1	535.2	916.9	571.3 ± 272.8	529.7	424.8	737.7	77	398.5 ± 151.2	378.1	290.8	494.3	296.5 ± 147.8	268.0	215.0	365.3	74
ソフトドリンク	18.1 ± 25.6	9.5	0	25.0	16.5 ± 48.3	0	0	9.9	91	10.2 ± 16.4	4.8	0	14.1	7.3 ± 19.5	0	0	5.2	72
魚介類	80.3 ± 30.5	77.2	55.2	100.7	81.6 ± 49.7	65.5	46.8	104.1	102	42.9 ± 15.4	41.2	30.7	54.2	40.1 ± 18.3	36.7	25.7	50.4	94
肉類	57.9 ± 23.3	56.6	39.5	71.5	62.3 ± 38.9	61.4	32.3	85.0	108	31.2 ± 13.1	28.7	22.2	39.2	31.2 ± 17.3	30.1	17.2	41.6	100
たまご類	37.9 ± 14.6	35.8	27.5	45.9	35.6 ± 18.6	36.7	21.6	48.4	94	20.5 ± 8.2	18.9	14.3	25.6	18.2 ± 9.2	17.4	11.4	24.7	89
乳類	153.4 ± 93.0	142.2	74.5	216.2	145.4 ± 94.2	135.0	101.8	185.0	95	80.5 ± 46.1	76.0	41.9	114.0	75.9 ± 50.5	69.5	43.9	92.4	94

SD - 標準偏差; P25 - 25パーセンタイル値; P75 - 75パーセンタイル値; NA - 計算できず

表11 18日間秤量食事配膳(DR)と福島県自配式食事配膳法質問票(BDHO)から推定された食品摂取量の集団代表値の比較:男性92人(長野、大坂、鳥取、32~76歳、平均52.8歳)

食品群	DR				BDHO				DR				BDHO			
	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	%DR (平均値)	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	%DR (平均値)	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	%DR (平均値)	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	%DR (平均値)
総類	554.9 ± 126.3	545.9	480.4 - 604.8	90	500.7 ± 163.7	481.2	391.5 - 587.6	88	232.9 ± 40.4	229.4	208.7 - 259.1	87	201.8 ± 52.5	199.5	161.8 - 231.9	87
めし類	418.3 ± 131.7	412.2	333.4 - 483.1	92	386.3 ± 142.0	400.1	280.8 - 463.3	92	175.3 ± 45.6	166.7	147.6 - 210.9	89	156.1 ± 54.0	149.5	115.6 - 188.3	89
めん類	80.2 ± 45.9	73.1	50.3 - 113.2	99	79.8 ± 61.9	66.6	40.4 - 107.1	91	34.3 ± 20.0	31.2	20.0 - 45.5	93	32.1 ± 22.0	26.0	16.1 - 42.5	93
パン類	36.2 ± 30.6	29.5	9.6 - 57.1	96	34.7 ± 26.6	25.5	9.3 - 64.8	96	15.0 ± 12.0	13.4	4.4 - 24.5	91	13.7 ± 10.7	10.3	3.6 - 23.3	91
豆類	73.3 ± 38.5	65.7	43.2 - 89.0	115	84.2 ± 43.4	85.2	49.5 - 112.7	115	30.9 ± 16.7	27.4	19.6 - 36.1	108	33.5 ± 15.7	34.6	20.3 - 44.3	108
いも類	72.7 ± 32.8	68.5	49.6 - 86.8	93	67.7 ± 50.8	60.0	24.0 - 114.0	88	30.9 ± 14.3	29.1	20.7 - 37.7	85	26.3 ± 18.8	23.7	9.4 - 35.8	85
砂糖類・菓子類	48.0 ± 29.1	41.9	27.8 - 66.4	124	59.3 ± 48.0	48.5	24.0 - 81.7	116	19.9 ± 11.1	17.7	11.8 - 27.7	113	22.5 ± 15.4	20.8	11.5 - 30.0	113
砂糖類	10.9 ± 6.6	9.8	6.2 - 14.3	64	6.9 ± 5.4	4.7	3.0 - 10.2	48	4.6 ± 2.7	4.1	2.7 - 5.7	43	2.8 ± 2.3	1.7	1.3 - 4.0	43
菓子類	37.1 ± 27.7	33.2	14.9 - 55.2	141	52.4 ± 46.8	39.2	19.7 - 74.3	141	15.3 ± 10.6	13.5	6.8 - 23.3	129	19.7 ± 14.9	16.6	8.9 - 27.1	129
油脂類	18.8 ± 8.1	17.5	14.3 - 22.8	143	26.8 ± 13.1	27.1	16.7 - 33.7	143	7.8 ± 2.7	7.4	5.9 - 9.6	134	10.4 ± 3.7	9.6	7.6 - 13.1	134
果実類	104.4 ± 86.3	83.2	46.7 - 134.3	105	109.8 ± 86.0	90.2	44.2 - 150.9	105	44.1 ± 36.4	38.0	16.7 - 54.4	97	42.6 ± 31.3	37.3	20.9 - 63.7	97
野菜類	308.3 ± 99.0	307.4	236.6 - 374.3	95	292.5 ± 157.7	286.8	158.5 - 386.3	93	129.5 ± 39.7	126.1	102.9 - 157.6	88	113.4 ± 48.8	108.1	74.6 - 145.7	88
緑黄色野菜	96.3 ± 40.4	93.6	69.5 - 122.4	90	88.8 ± 60.3	75.2	40.2 - 131.1	90	41.7 ± 17.6	38.9	29.8 - 49.7	82	34.4 ± 20.1	29.9	19.4 - 49.9	82
漬物野菜	24.3 ± 21.3	17.5	8.4 - 36.3	106	25.8 ± 27.1	17.9	4.2 - 35.0	106	10.1 ± 8.7	7.1	3.7 - 15.0	100	10.1 ± 9.7	7.7	1.9 - 13.9	100
その他の野菜	159.4 ± 55.5	152.5	119.6 - 193.1	95	152.1 ± 89.0	143.9	78.7 - 205.4	94	66.7 ± 21.2	64.6	52.4 - 79.4	87	58.7 ± 28.4	56.0	34.5 - 79.5	87
きのこ類	12.4 ± 9.1	9.7	5.1 - 17.4	100	12.3 ± 8.0	11.3	4.8 - 21.6	100	5.2 ± 3.8	4.5	2.3 - 7.4	95	4.9 ± 3.1	4.4	2.1 - 7.4	95
海藻類	13.9 ± 9.9	11.8	8.6 - 17.0	98	13.6 ± 11.4	11.7	4.7 - 24.6	98	5.8 ± 3.9	4.9	3.9 - 7.0	90	5.3 ± 4.2	4.0	1.9 - 8.1	90
果物・野菜ジュース	19.8 ± 47.9	0	0 - 15.0	97	19.2 ± 34.9	0	0 - 20.8	97	8.0 ± 18.8	0	0 - 6.2	100	8.0 ± 14.9	0	0 - 8.5	100
アルコール飲料	295.1 ± 345.3	162.5	37.9 - 428.3	92	271.9 ± 364.2	187.8	26.8 - 368.4	92	117.9 ± 135.8	70.2	16.9 - 168.8	92	108.9 ± 145.1	67.9	13.3 - 146.7	92
非アルコール飲料	747.7 ± 290.1	703.6	553.3 - 897.8	92	689.1 ± 284.1	684.2	472.1 - 896.9	92	316.3 ± 125.5	293.2	239.1 - 382.3	89	282.3 ± 116.7	258.0	206.8 - 334.3	89
茶・コーヒー	715.1 ± 283.0	670.8	516.4 - 871.6	93	661.7 ± 284.2	624.9	452.4 - 857.4	93	302.5 ± 123.2	286.2	222.4 - 362.4	90	271.6 ± 115.9	253.5	198.4 - 324.1	90
ソフトドリンク	32.6 ± 44.9	15.6	0 - 53.7	84	27.4 ± 44.0	10.8	0 - 25.5	84	13.9 ± 19.1	6.2	0 - 24.3	77	10.6 ± 16.4	4.3	0 - 10.5	77
魚介類	104.4 ± 45.6	94.7	71.3 - 126.2	106	101.9 ± 75.0	86.1	60.1 - 137.6	106	43.7 ± 17.0	41.3	29.9 - 56.1	97	42.6 ± 22.1	36.7	27.1 - 57.3	97
肉類	80.5 ± 36.7	72.9	54.0 - 99.9	109	87.9 ± 48.4	78.1	49.1 - 127.0	109	33.9 ± 15.1	31.4	24.3 - 40.9	101	34.2 ± 15.8	32.3	21.8 - 44.2	101
たまご類	44.9 ± 17.0	44.9	34.0 - 54.5	117	52.6 ± 30.6	57.5	28.7 - 84.7	117	19.0 ± 7.2	18.3	14.4 - 23.2	110	20.9 ± 11.9	19.4	11.2 - 31.9	110
乳類	129.0 ± 106.7	96.3	41.6 - 193.3	94	120.8 ± 108.7	107.4	26.1 - 180.0	94	53.8 ± 44.4	42.8	18.8 - 85.0	89	47.8 ± 43.7	37.9	10.1 - 73.2	89

SD - 標準偏差; P25 - 25パーセンタイル値; P75 - 75パーセンタイル値; NA - 計算できず

表12 16日間秤量食事記録(DR)と簡易版自記式食事歴法質問票(BDHQ)から推定されたエネルギーおよび栄養素摂取量の集団代表値の比較:女性92人

	粗摂取量および残差モデル						エネルギー密度モデル			
	DR		BDHQ		%DR	Unit	DR		BDHQ	
	単位	平均値 ± SD* (SD)**	平均値 ± SD* (SD)**	(平均値)			平均値 ± SD*	平均値 ± SD*	(平均値)	
エネルギー	kcal/日	1878 ± 276	1961 ± 447	104						
たんぱく質	g/日	70.9 ± 11.5 (7.1)	71.2 ± 22.2 (9.9)	100	%エネルギー	15.2 ± 1.5	14.4 ± 2.0	95		
脂質	g/日	57.3 ± 11.0 (7.6)	58.0 ± 18.5 (8.2)	101	%エネルギー	27.5 ± 3.6	26.3 ± 4.1	96		
SFA	g/日	16.3 ± 3.9 (2.9)	14.6 ± 4.7 (2.7)	89	%エネルギー	7.8 ± 1.4	6.6 ± 1.4	85		
MUFA	g/日	20.0 ± 4.4 (3.5)	20.8 ± 6.9 (3.3)	104	%エネルギー	9.6 ± 1.6	9.4 ± 1.6	98		
PUFA	g/日	13.0 ± 2.4 (1.7)	15.1 ± 5.2 (2.7)	116	%エネルギー	6.3 ± 0.8	6.9 ± 1.3	110		
n-3系PUFA	g/日	2.5 ± 0.6 (0.5)	3.1 ± 1.2 (0.7)	122	%エネルギー	1.2 ± 0.2	1.4 ± 0.3	114		
n-6系PUFA	g/日	10.5 ± 2.0 (1.5)	12.0 ± 4.1 (2.2)	115	%エネルギー	5.0 ± 0.7	5.5 ± 1.0	108		
魚介類由来n-6系PUFA***	g/日	0.9 ± 0.4 (0.4)	1.0 ± 0.5 (0.4)	103	%エネルギー	0.4 ± 0.2	0.4 ± 0.2	96		
αリノレン酸	g/日	1.5 ± 0.3 (0.2)	2.0 ± 0.7 (0.4)	136	%エネルギー	0.7 ± 0.1	0.9 ± 0.2	129		
炭水化物	g/日	260.1 ± 46.1 (20.9)	277.5 ± 59.6 (25.6)	107	%エネルギー	55.3 ± 4.4	57.0 ± 5.4	103		
アルコール	g/日	3.3 ± 5.1 (5.1)	2.7 ± 6.1 (6.1)	82	%エネルギー	1.2 ± 1.9	1.0 ± 2.1	78		
ナトリウム	mg/日	4852 ± 1511 (1397)	3952 ± 1116 (544)	81	mg/1000 kcal	2597 ± 750	2009 ± 288	77		
カリウム	mg/日	2730 ± 632 (491)	2828 ± 895 (446)	104	mg/1000 kcal	1453 ± 263	1427 ± 237	98		
カルシウム	mg/日	593 ± 174 (143)	597 ± 202 (133)	101	mg/1000 kcal	315 ± 77	303 ± 72	96		
マグネシウム	mg/日	283 ± 65 (50)	272 ± 82 (38)	96	mg/1000 kcal	151 ± 26	137 ± 20	91		
リン	mg/日	1096 ± 208 (136)	1109 ± 335 (145)	101	mg/1000 kcal	584 ± 73	561 ± 76	96		
鉄	mg/日	8.5 ± 2.1 (1.6)	8.1 ± 2.7 (1.3)	96	mg/1000 kcal	4.5 ± 0.9	4.1 ± 0.7	91		
亜鉛	mg/日	8.2 ± 1.5 (0.8)	8.8 ± 2.4 (1)	107	mg/1000 kcal	4.4 ± 0.4	4.5 ± 0.5	102		
銅	mg/日	1.2 ± 0.3 (0.2)	1.3 ± 0.4 (0.2)	107	mg/1000 kcal	0.6 ± 0.1	0.7 ± 0.1	102		
マンガン	mg/日	3.7 ± 1.2 (1.0)	3.7 ± 1.0 (0.7)	99	mg/1000 kcal	2.0 ± 0.5	1.9 ± 0.4	96		
レチノール	μg/日	330 ± 289 (286)	397 ± 310 (282)	120	μg/1000 kcal	176 ± 159	199 ± 134	113		
αカロテン	μg/日	417 ± 206 (203)	513 ± 313 (279)	123	μg/1000 kcal	224 ± 114	260 ± 142	116		
βカロテン	μg/日	3168 ± 1291 (1241)	3940 ± 1960 (1556)	124	μg/1000 kcal	1693 ± 662	1977 ± 807	117		
クリプトキサンチン	μg/日	369 ± 281 (280)	383 ± 287 (277)	104	μg/1000 kcal	199 ± 152	199 ± 153	100		
ビタミンD	μg/日	8.2 ± 3.6 (3.5)	14.3 ± 8.2 (6.3)	174	μg/1000 kcal	4.4 ± 1.8	7.1 ± 3.2	162		
αトコフェロール	mg/日	7.6 ± 1.6 (1.2)	8.4 ± 3.1 (1.5)	111	mg/1000 kcal	4.0 ± 0.6	4.2 ± 0.8	104		
ビタミンK	μg/日	246 ± 93 (87)	348 ± 184 (147)	142	μg/1000 kcal	131 ± 48	174 ± 76	133		
ビタミンB1	mg/日	0.9 ± 0.2 (0.1)	0.8 ± 0.3 (0.1)	91	mg/1000 kcal	0.5 ± 0.1	0.4 ± 0.1	86		
ビタミンB2	mg/日	1.4 ± 0.3 (0.2)	1.3 ± 0.4 (0.3)	100	mg/1000 kcal	0.7 ± 0.1	0.7 ± 0.1	95		
ナイアシン	mg/日	17.0 ± 3.7 (3.2)	16.8 ± 6.0 (3.5)	99	mg/1000 kcal	9.1 ± 1.7	8.5 ± 1.7	93		
ビタミンB6	mg/日	1.2 ± 0.3 (0.2)	1.3 ± 0.4 (0.2)	106	mg/1000 kcal	0.7 ± 0.1	0.7 ± 0.1	100		
ビタミンB12	μg/日	7.8 ± 3.0 (2.8)	9.4 ± 5.2 (3.8)	120	μg/1000 kcal	4.2 ± 1.5	4.6 ± 1.8	111		
葉酸	μg/日	368 ± 106 (90)	382 ± 138 (84)	104	μg/1000 kcal	195 ± 48	193 ± 45	99		
パントテン酸	mg/日	6.1 ± 1.2 (0.8)	6.9 ± 2.1 (1.0)	112	mg/1000 kcal	3.3 ± 0.4	3.5 ± 0.5	106		
ビタミンC	mg/日	116 ± 42 (38)	143 ± 57 (40)	123	mg/1000 kcal	62 ± 22	72 ± 22	117		
コレステロール	mg/日	343 ± 78 (69)	377 ± 144 (81)	110	mg/1000 kcal	184 ± 38	189 ± 47	103		
総食物繊維	g/日	15.3 ± 4.3 (3.6)	14.0 ± 5.0 (2.8)	92	g/1000 kcal	8.1 ± 1.9	7.0 ± 1.6	87		
水溶性食物繊維	g/日	3.3 ± 0.8 (0.7)	3.5 ± 1.4 (0.8)	105	g/1000 kcal	1.8 ± 0.4	1.7 ± 0.5	99		
不溶性食物繊維	g/日	11.1 ± 3.2 (2.6)	10.0 ± 3.4 (1.9)	91	g/1000 kcal	5.9 ± 1.4	5.1 ± 1.0	86		

SFA - 飽和脂肪酸; MUFA - 一価不飽和脂肪酸; PUFA - 多価不飽和脂肪酸

* 粗摂取量モデルの標準偏差

** 残差モデルの標準偏差

*** イコサペンタエン酸、ドコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸の合計

表13 16日間秤量食事記録(DR)と簡易版自記式食事歴法質問票(BDHQ)から推定されたエネルギーおよび栄養素摂取量の集団代表値の比較: 男性92人

	粗摂取量および残差モデル						エネルギー密度モデル			
	DR		BDHQ		%DR	Unit	DR		BDHQ	
	単位	平均値 ± SD* (SD)**	平均値 ± SD* (SD)**	(平均値)			平均値 ± SD*	平均値 ± SD* (平均値)	%DR	
エネルギー	kcal/日	2395 ± 428	2512 ± 648	105						
たんぱく質	g/日	85.2 ± 15.9 (9.1)	89.1 ± 31.1 (14.2)	105	%エネルギー	14.3 ± 1.6	14.0 ± 2.3	98		
脂質	g/日	66.0 ± 15.8 (10.0)	68.2 ± 25.7 (12.6)	103	%エネルギー	24.8 ± 3.8	24.0 ± 5.0	97		
SFA	g/日	18.1 ± 5.1 (3.6)	16.8 ± 6.5 (3.7)	93	%エネルギー	6.8 ± 1.3	5.9 ± 1.5	87		
MUFA	g/日	23.5 ± 6.4 (4.5)	24.9 ± 9.8 (5.1)	106	%エネルギー	8.8 ± 1.7	8.7 ± 2.0	99		
PUFA	g/日	15.2 ± 3.2 (2.2)	17.7 ± 6.8 (3.8)	117	%エネルギー	5.7 ± 0.9	6.3 ± 1.4	109		
n-3系PUFA	g/日	3.0 ± 0.8 (0.6)	3.8 ± 1.7 (1)	124	%エネルギー	1.1 ± 0.2	1.3 ± 0.4	116		
n-6系PUFA	g/日	12.1 ± 2.7 (2.0)	13.9 ± 5.3 (3.1)	115	%エネルギー	4.6 ± 0.8	4.9 ± 1.1	108		
魚介類由来n-6系PUFA***	g/日	1.2 ± 0.5 (0.5)	1.3 ± 0.9 (0.7)	112	%エネルギー	0.5 ± 0.2	0.5 ± 0.2	104		
αリノレン酸	g/日	1.7 ± 0.4 (0.3)	2.3 ± 0.9 (0.6)	136	%エネルギー	0.6 ± 0.1	0.8 ± 0.2	127		
炭水化物	g/日	322.8 ± 60.8 (35.7)	340.5 ± 86.6 (39.9)	105	%エネルギー	54.1 ± 5.8	54.7 ± 7.1	101		
アルコール	g/日	19.6 ± 21.2 (19.2)	19.0 ± 21.4 (21.2)	97	%エネルギー	5.5 ± 5.6	5.4 ± 6.1	98		
ナトリウム	mg/日	5981 ± 2448 (2399)	4934 ± 1452 (838)	82	mg/1000 kcal	2534 ± 1043	1977 ± 344	78		
カリウム	mg/日	2981 ± 670 (520)	3127 ± 1141 (634)	105	mg/1000 kcal	1251 ± 229	1230 ± 266	98		
カルシウム	mg/日	608 ± 190 (169)	639 ± 271 (190)	105	mg/1000 kcal	255 ± 74	251 ± 82	99		
マグネシウム	mg/日	320 ± 70 (51)	322 ± 107 (52)	101	mg/1000 kcal	134 ± 22	127 ± 22	95		
リン	mg/日	1277 ± 258 (162)	1351 ± 469 (224)	106	mg/1000 kcal	535 ± 71	531 ± 95	99		
鉄	mg/日	9.4 ± 2.2 (1.8)	9.6 ± 3.5 (2)	102	mg/1000 kcal	4.0 ± 0.8	3.8 ± 0.8	95		
亜鉛	mg/日	10.0 ± 2.0 (1.1)	10.9 ± 3.4 (1.3)	109	mg/1000 kcal	4.2 ± 0.5	4.3 ± 0.5	103		
銅	mg/日	1.4 ± 0.3 (0.2)	1.5 ± 0.5 (0.2)	107	mg/1000 kcal	0.6 ± 0.1	0.6 ± 0.1	102		
マンガン	mg/日	4.3 ± 1.2 (1.0)	4.5 ± 1.3 (0.8)	104	mg/1000 kcal	1.8 ± 0.4	1.8 ± 0.4	99		
レチノール	μg/日	411 ± 474 (473)	486 ± 404 (376)	118	μg/1000 kcal	176 ± 217	192 ± 140	109		
αカロテン	μg/日	452 ± 204 (199)	486 ± 396 (360)	107	μg/1000 kcal	191 ± 81	190 ± 151	100		
βカロテン	μg/日	3270 ± 1215 (1180)	3785 ± 2231 (1837)	116	μg/1000 kcal	1383 ± 505	1479 ± 752	107		
クリプトキサンチン	μg/日	356 ± 358 (356)	356 ± 309 (293)	100	μg/1000 kcal	150 ± 148	141 ± 122	94		
ビタミンD	μg/日	9.9 ± 4.2 (4.1)	19.7 ± 13.5 (11.5)	199	μg/1000 kcal	4.2 ± 1.7	7.7 ± 4.6	183		
αトコフェロール	mg/日	8.5 ± 1.9 (1.3)	9.4 ± 4.1 (2.3)	111	mg/1000 kcal	3.5 ± 0.6	3.6 ± 0.9	103		
ビタミンK	μg/日	253 ± 93 (86)	346 ± 174 (142)	137	μg/1000 kcal	106 ± 37	137 ± 56	128		
ビタミンB1	mg/日	1.1 ± 0.2 (0.1)	1.0 ± 0.3 (0.2)	89	mg/1000 kcal	0.5 ± 0.1	0.4 ± 0.1	83		
ビタミンB2	mg/日	1.5 ± 0.4 (0.3)	1.6 ± 0.5 (0.3)	103	mg/1000 kcal	0.6 ± 0.1	0.6 ± 0.1	98		
ナイアシン	mg/日	21.7 ± 5.4 (3.9)	22.5 ± 8.2 (4.5)	104	mg/1000 kcal	9.1 ± 1.6	8.8 ± 1.9	97		
ビタミンB6	mg/日	1.5 ± 0.4 (0.3)	1.6 ± 0.6 (0.3)	109	mg/1000 kcal	0.6 ± 0.1	0.6 ± 0.1	102		
ビタミンB12	μg/日	9.8 ± 4.4 (4.1)	13.1 ± 7.8 (6)	133	μg/1000 kcal	4.1 ± 1.7	5.1 ± 2.3	124		
葉酸	μg/日	403 ± 112 (97)	417 ± 163 (106)	104	μg/1000 kcal	169 ± 43	165 ± 43	97		
パントテン酸	mg/日	7.1 ± 1.4 (0.9)	8.0 ± 2.6 (1.2)	113	mg/1000 kcal	3.0 ± 0.4	3.2 ± 0.5	106		
ビタミンC	mg/日	119 ± 47 (43)	144 ± 70 (52)	121	mg/1000 kcal	50 ± 19	56 ± 21	113		
コレステロール	mg/日	406 ± 107 (86)	491 ± 211 (133)	121	mg/1000 kcal	170 ± 38	191 ± 59	112		
総食物繊維	g/日	15.9 ± 4.5 (4.0)	14.5 ± 5.8 (3.6)	91	g/1000 kcal	6.7 ± 1.7	5.7 ± 1.5	85		
水溶性食物繊維	g/日	3.4 ± 1.0 (0.9)	3.5 ± 1.6 (1.1)	102	g/1000 kcal	1.4 ± 0.4	1.4 ± 0.5	95		
不溶性食物繊維	g/日	11.7 ± 3.4 (2.9)	10.6 ± 4.0 (2.4)	90	g/1000 kcal	4.9 ± 1.3	4.2 ± 1.0	85		

SFA - 飽和脂肪酸; MUFA - 一価不飽和脂肪酸; PUFA - 多価不飽和脂肪酸

* 粗摂取量モデルの標準偏差

** 残差モデルの標準偏差

*** イコサペンタエン酸、ドコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸の合計

表14 16日間秤量食事記録と簡易版自記式食事歴法質問票から推定された食品群摂取量のスピアマンの相関係数

	女性(n = 92)		男性(n = 92)	
	粗摂取量モデル	エネルギー密度モデル	粗摂取量モデル	エネルギー密度モデル
穀類	0.42	0.48	0.36	0.59
めし類	0.64	0.55	0.47	0.63
めん類	0.35	0.41	0.46	0.47
パン類	0.43	0.52	0.42	0.47
豆類	0.40	0.40	0.41	0.43
いも類	0.24	0.16	0.13	0.22
砂糖類・菓子類	0.56	0.60	0.28	0.32
砂糖類	0.41	0.35	0.31	0.32
菓子類	0.53	0.54	0.30	0.31
油脂類	0.39	0.39	0.22	0.38
果実類	0.34	0.38	0.45	0.53
野菜類	0.52	0.54	0.38	0.51
緑黄色野菜	0.32	0.36	0.23	0.26
漬物野菜	0.59	0.58	0.56	0.56
その他の野菜	0.49	0.43	0.42	0.49
きのこ類	0.54	0.57	0.53	0.60
海藻類	0.20	0.16	0.30	0.30
果物・野菜ジュース	0.14	0.13	0.30	0.27
アルコール飲料	0.81	0.82	0.82	0.83
非アルコール飲料	0.34	0.38	0.36	0.34
茶・コーヒー	0.37	0.39	0.32	0.34
ソフトドリンク	0.21	0.23	0.41	0.40
魚介類	0.37	0.39	0.21	0.28
肉類	0.55	0.65	0.41	0.43
たまご類	0.37	0.32	0.54	0.55
乳類	0.51	0.53	0.59	0.59
平均値	0.43	0.43	0.39	0.44
中央値	0.41	0.40	0.39	0.43
最小値	0.14	0.13	0.13	0.22
最大値	0.81	0.82	0.82	0.83

表15 16日間秤量食事記録と簡易版自記式食事歴法質問票から推定されたエネルギーおよび栄養素摂取量のスピアマンの相関係数

	女性(n = 92)			男性(n = 92)		
	粗摂取量モデル	残差モデル	エネルギー密度モデル	粗摂取量モデル	残差モデル	エネルギー密度モデル
エネルギー	0.32			0.18		
たんぱく質	0.27	0.32	0.30	0.18	0.33	0.31
脂質	0.38	0.50	0.52	0.27	0.50	0.48
SFA	0.45	0.59	0.63	0.39	0.53	0.56
MUFA	0.38	0.54	0.56	0.27	0.51	0.48
PUFA	0.35	0.40	0.37	0.18	0.39	0.35
n-3系PUFA	0.25	0.33	0.30	0.03	0.23	0.17
n-6系PUFA	0.38	0.43	0.41	0.25	0.44	0.41
魚介類由来n-6系PUFA***	0.22	0.30	0.30	0.13	0.28	0.26
αリノレン酸	0.33	0.33	0.32	0.14	0.34	0.30
炭水化物	0.36	0.46	0.46	0.25	0.57	0.57
アルコール	0.81	0.81	0.80	0.72	0.69	0.75
ナトリウム	0.36	0.23	0.24	0.26	0.30	0.32
カリウム	0.39	0.48	0.49	0.30	0.59	0.65
カルシウム	0.32	0.44	0.43	0.43	0.59	0.64
マグネシウム	0.35	0.45	0.46	0.26	0.56	0.58
リン	0.29	0.34	0.30	0.23	0.45	0.45
鉄	0.43	0.49	0.52	0.36	0.58	0.57
亜鉛	0.30	0.34	0.31	0.27	0.37	0.38
銅	0.50	0.56	0.61	0.27	0.52	0.59
マンガン	0.59	0.66	0.60	0.37	0.52	0.55
レチノール	0.26	0.26	0.28	0.06	0.11	0.11
αカロテン	0.31	0.29	0.31	0.37	0.35	0.39
βカロテン	0.39	0.40	0.46	0.36	0.37	0.43
クリプトキサンチン	0.38	0.44	0.44	0.32	0.40	0.48
ビタミンD	0.36	0.38	0.40	0.28	0.41	0.38
αトコフェロール	0.36	0.48	0.49	0.17	0.47	0.45
ビタミンK	0.48	0.55	0.54	0.37	0.47	0.50
ビタミンB1	0.33	0.33	0.28	0.18	0.25	0.26
ビタミンB2	0.36	0.47	0.47	0.33	0.53	0.57
ナイアシン	0.28	0.26	0.33	0.13	0.18	0.20
ビタミンB6	0.37	0.43	0.43	0.24	0.42	0.43
ビタミンB12	0.21	0.23	0.23	0.21	0.35	0.34
葉酸	0.48	0.53	0.56	0.36	0.55	0.57
パントテン酸	0.35	0.51	0.48	0.30	0.60	0.64
ビタミンC	0.46	0.56	0.56	0.31	0.53	0.56
コレステロール	0.38	0.35	0.36	0.33	0.36	0.36
総食物繊維	0.55	0.65	0.66	0.44	0.67	0.70
水溶性食物繊維	0.54	0.62	0.61	0.41	0.62	0.63
不溶性食物繊維	0.55	0.65	0.67	0.41	0.66	0.69
平均値	0.39	0.45	0.45	0.28	0.45	0.46
中央値	0.36	0.44	0.46	0.27	0.47	0.48
最小値	0.21	0.23	0.23	0.03	0.11	0.11
最大値	0.81	0.81	0.80	0.72	0.69	0.75

SFA - 飽和脂肪酸; MUFA - 一価不飽和脂肪酸; PUFA - 多価不飽和脂肪酸

* イコサペンタエン酸、ドコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸の合計

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごどのくらいの頻度で食べていましたか？もっともあてはまる回答のひとつの枠の中に○印を入れてください。

肉を使った料理(ハム、ソーセージなどの肉加工品も含む)		和風の漬物・調味・みそ汁	
焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど肉厚の料理	焼酎・焼酎・みそ汁	味噌汁
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)

魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)		てんぷら・揚げ魚(定食一人前程度の量)	
さしみ・すし(定食一人前程度の量)	焼き魚	焼魚・調味汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ魚(定食一人前程度の量)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

食事のときに使うようやう・ソース	外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると	ごはんの量は	食べる速さは
必ず使う	家のほうがかなり多い	家のほうがかなり多い	かなり速い
よく使う	家のほうが少し多い	家のほうが少し多い	やや速い
ときどき使う	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい	ふつう
ほとんど使わない	外食のほうが少し多い	外食のほうが少し多い	やや遅い
まったく使わない	外食のほうがかなり多い	外食のほうがかなり多い	かなり遅い

季節によって食べ方が大きくちがう食べ物

この1年間で、もっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。

みかんなどの柑橘(かんきつ類)	かき(柿)	いちご
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった

最後に、お答えください。

もっともあてはまる回答のひとつに○印を入れてください。

この1か月に栄養補助食品を摂取しましたか	最近、食生活習慣を意識的に変えましたか	現在、医師、栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか	この質問票におもに答えたひとつは
毎日2回以上	はい	はい	木人
毎日1回	いいえ	いいえ	妻
週4~6回	3年以上前	3年以上前	娘
週2~3回	1~2年前	1~2年前	その他
週1回	1年前以内	1年前以内	
週1回未満	はい	はい	
食べなかった	いいえ	いいえ	

これで終わります。ありがとうございました。

あなたの食習慣についておたずねします

最近1か月の食習慣について、お答えください



たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えくださいね。

質問の内容が難しい場合には、あなたの家で食事を準備をおもにするのひとといっしょに考えながら、答えてください。



お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を営むようにつとめるための貴重な資料として活用させていただきます。

その場合、結果はたくさんの方のひとりの平均値などの数値として公表されます。あなたの個人情報がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけたら幸いです。簡単な結果(あなたの食事・栄養の特徴)を後日お返しいたします。

あらかじめ記入されていない場合はご記入ください

ふりがな	
氏名	
番号 (記入不要)	

【記入の仕方】

太い黒の鉛筆で記入してください。文字は枠線にかならないように丁寧に記入してください。この用紙は機械で読み取ります。

数字の見本

0123456789

「○印」の記入例

良い例 毎日2回以上

悪い例 毎日3回以上 毎日4回以上 毎日5回以上

をなぞって下さい。まわりの枠線に線が触れないようにご記入ください。

ご記入ください

性別(○印を記入)		生年月日(年号は○印を記入)	
<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 女性	年	月
		平成	日
今日(この質問票に答える日)の日付		身長	
年	月	日	cm
体重		kg	

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？
もっともあてはまる回答のひつこの枠の中に○印を入れてください。

○印は枠内にある
をなぞって記入
してください。

○ 毎日2回以上
◎ 毎日2回以上

コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前		鶏肉 (焼き肉を含む)		豚肉・牛肉 (焼き肉を含む)		ハム・ソーセージ・ベーコン		レバー	
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

いかたこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐろの油漬け)	魚の干物・塩蔵魚 (塩さば・塩鮭・あじの干物など)	脂が乗った魚 (いわし・さば・さんま・ぶり・にんげん・うなぎ・まぐろ・ぶりなど)	脂が少なめの魚 (さけ・ます・白身の魚・秋刀魚・かつおなど)	たまご (黄身の卵1個程度)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

とうふ・厚揚げ	納豆	いも (すべての種類)	漬け物		トマト・トマトケチャップ・トマトソース 込み・トマトシチュー
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

緑の濃い野菜 (ブロッコリーを含む)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	きのこ (すべての種類) (だし用は除く)	海藻 (すべての種類) (だし用は除く)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

お菓子・おやつ		アイスクリーム		みかんなどの柑橘(かんきつ)類		果物		その他のすべての果物	
洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・もち・お好み焼きなど	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	

パン (おかずパン・菓子パンも含む)		そば		うどん・ひやむぎ・そうめん		ラーメン・インスタントラーメン		スパゲッティ・マカロニなど		飲み物	
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日3~3杯	毎日3杯
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6杯	週4~6杯
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3杯	週2~3杯
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1杯	週1杯
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1杯未満	週1杯未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	飲みませんでした	飲みませんでした

飲み物		コーラ・ジュース (ホット・冷たい含む)		100%果物ジュース 100%野菜ジュース		「主食のある朝ごはん」を食った回数		「平均的な日」に食ったごはんのみそ汁	
毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上
毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした

コーヒー		ときどき		いつも		ときどき		いつも	
毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上
毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした

玄米・胚芽米を食べたり、ごはんを炊き立てにして食べていることはありますか？

いつも ときどき まだない いっさい

次のページにもお答えください。

お酒(薬用酒は含めません)		ウイスキー類 (ダブルで)		ワイン (ワイングラスで)	
毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日
週に6回	週に6回	週に6回	週に6回	週に6回	週に6回
週に5回	週に5回	週に5回	週に5回	週に5回	週に5回
週に4回	週に4回	週に4回	週に4回	週に4回	週に4回
週に3回	週に3回	週に3回	週に3回	週に3回	週に3回
週に2回	週に2回	週に2回	週に2回	週に2回	週に2回
週に1回	週に1回	週に1回	週に1回	週に1回	週に1回
週に1回未満	週に1回未満	週に1回未満	週に1回未満	週に1回未満	週に1回未満
飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした	飲みませんでした

あなたの最近1か月の食習慣についておたずねしました

サンプル様 性別：女性 年齢：48歳

番号 987654321
調査日 平成16年4月30日

たくさんのお質問にお答えいただきありがとうございます。これからの健康維持・増進に役立てただけのように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を判りました。ただし、結果はあくまでも目安とお考えください。

【結果の見方】

- ☆これはおおよその結果です。答え方によって、実際とは少しちがっていることもあります。
 - 青信号：現在のままの食事を続けることをお勧めします。
 - 黄色信号：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。
 - 赤信号：この項目を中心にした食習慣の改善を目指してください。
- 黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意事項を見て下さい。
***お手元に届く結果表は、青・黄色・赤にて表示いたします**



こんな食べ方や食べ方に注意しましょう。
カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？

● 460mg	牛乳や乳製品だけでなく、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜にも多く含まれています。青と食べる魚もお勧めです。	骨粗鬆症
○ 77mg	豚をじゅうぶんに取っていますか？ 豚肉を除けばほとんどの食品に含まれています。好む嫌いせず、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。	貧血
● 140mg	ビタミンDをじゅうぶんに取っていますか？ 果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。	高血圧・脳卒中などの循環器疾患・骨がけん
● 591mg	カロテンをじゅうぶんに取っていますか？ にんじんやかぼちゃ、ほうろん草など、赤や黄、緑の色の濃い野菜に多く含まれています。	(いくつかの種類のがん)
● 13.8g	食物繊維をじゅうぶんに取っていますか？ 野菜、豆類、きのこ類、海藻類に多く含まれています。	循環器疾患 (糖尿病・大腸がん)
● 269mg	カリウムをじゅうぶんに取っていますか？ 野菜、果物、豆類など、いろいろな食品に含まれています。	高血圧・脳卒中などの循環器疾患・(骨粗鬆症)
● 10g	食塩を取りすぎではありませんか？ 調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、取り過ぎには注意しましょう。	高血圧・脳卒中などの循環器疾患・骨がけん (骨粗鬆症)
● 27%	脂肪を取り過ぎではありませんか？ 料理に使う油(動物性油)、調味料(マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン)の肉のあぶりみ、洋菓子に多く含まれています。取り過ぎないように、少なめにすることを勧めます。	心筋梗塞などの循環器疾患 (乳がん)
● P/S比 0.9	飽和脂肪酸を取り過ぎではありませんか？ 乳製品や肉類(とり肉以外)、洋菓子などに多く含まれています。食べ過ぎないように気をつけましょう。	心筋梗塞などの循環器疾患
● 247mg	コレステロールを取り過ぎませんか？ 卵や魚、肉類に多く含まれています。高脂血症の人は少なめにしたり方かよいでしょう。	心筋梗塞などの循環器疾患
● 0.6	アルコールを飲み過ぎませんか？ お酒の飲み過ぎは種類にかかわらず健康に良くありません。1日に平均して日本酒にして1合、ビールで大ビン1本程度にしましょう。 ↑ 数字はあなたの健康値から計算した健康です。数字よりも、状況などに照準の色を見比べて、あなたの健康値の特徴を把握するようにしてください。	口・咽のがん・脳卒中・事故

「あなたの食習慣を知るための質問票」へのご記入のお願い

あなたの食習慣についておたずねします
最近1か月の食習慣について、お答えください

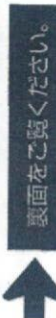
※記入の際は、必ず、第一印象でお答えください。

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1



裏面をご覧ください。

あなたは、ご自分の栄養バランスをご存知ですか？
あなたは、ご自分が毎日食べている食塩やカルシウムやビタミンの量を ご存知ですか？

バランス良く食べることのたいせつさは、さまざまところで強調されていますが、自分が食べている栄養バランスを具体的に調べる事ができる機会はほとんどありません。

「あなたの食習慣を知るための質問票」にご記入いただくと、裏のような個人結果を後日、お返しいたします。
およそではあります、ご自分の栄養バランスを知り、より健康的な食事を考えるためのきっかけにさせていただきます。

お答えいただいた内容は厳重に管理し、「食べ物と健康との関連」を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として使わせていただきます。
その場合、結果はたくさんの方の平均値などの数値として公表され、あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

正しい結果をお返してきますように、次の点に注意してご記入ください。

- ① 質問票の表紙に書いてある説明をよく読んでから記入を始めてください。
- ② あまり考え込まずに、第一印象でお答えください。
- ③ すべての質問にお答えください。一部だけに答えたり、記入もれがあったりすると正しい答えを出すことができません。
- ④ 「平均的な1日に食べたごはん」は平均的な1日に食べたごはんの合計です。朝食、昼食、夕食、その他の食事で食べるごはんを足した合計の杯数を答えてください。みそ汁についても同じです。
- ⑤ 「主食のある朝ごはん」は、「ごはん(おもち、おかゆなどを含む)、パン類、めん類、コーンフレークのいずれかがある朝食」についての質問です。何かを食べたり、飲んだりしても、これらが朝食の場合は、ここには含めませんので、ご注意ください。
- ⑥ 記入もれが多い質問は、「牛乳・ヨーグルト」についての2つの質問、「コーヒー・紅茶に入れる砂糖」、「玄米・胚芽米などのごはんの種類」の3つです。忘れはないようにしてください。



この紙は、質問票といっしょにご返却ください。

あなたの最近1か月の食習慣についておたずねしました

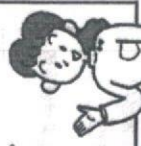
番号 9999
 調査日 平成18年4月19日

性別: 女性
 年齢: 31歳

たくさん質問にお答えいただき、ありがとうございます。これからの健康維持・増進に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

【結果の見方】

- ☆これはおおよその結果です。答え方によって、実際とは少しがちがっていることもあります。
 - 青信号：現在のままの食事を続けることをお勧めします。
 - 黄色信号：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。
 - 赤信号：この項目を中心に食習慣の改善を目指してください。
- 黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。



こんな食べ方や食べ方に注意しましょう。	こんな食生活に気を付けましょう。
<p>太りすぎ、やせすぎではありませんか？ (あなたのBMIは？)</p> <p>18.4 kg/m²</p> <p>体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、18.5以下がやせ、25.0以上が太りすぎ、30.0以上が肥満の目安になります。太りすぎの場合は、食事制限よりも運動がお勧めです。</p>	<p>こんな食生活に気を付けましょう。 0 内はまだじゅうぶんには明白かではないものです。</p> <p>太りすぎ→糖尿病、高血圧、心筋梗塞、やせすぎ→骨粗鬆症</p>
<p>カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>●牛乳や乳製品だけでなく、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜にも多く含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。</p>	<p>骨粗鬆症</p>
<p>鉄をじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>●製菓を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いを、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。</p>	<p>貧血</p>
<p>ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>●果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に強いので、調理方法に気をつけましょう。</p>	<p>高血圧・脳卒中などの循環器疾患・(胃がん)</p>
<p>カロテンをじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>●にんじんやかぼちゃ、ほうれん草など、赤や黄、緑の濃い野菜に多く含まれています。</p>	<p>(いくつかの種類のがん)</p>
<p>食物繊維をじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>●精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類に多く含まれています。</p>	<p>循環器疾患 (糖尿病・大腸がん)</p>
<p>カリウムをじゅうぶんに取っていますか？</p> <p>●野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。</p>	<p>高血圧・脳卒中などの循環器疾患・(骨粗鬆症)</p>
<p>食塩を取り過ぎていませんか？</p> <p>●調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、取り過ぎには注意しましょう。</p>	<p>高血圧・脳卒中などの循環器疾患・胃がん (骨粗鬆症)</p>
<p>脂肪を取り過ぎていませんか？</p> <p>●料理に使う油(揚げ物や炒め物)、調味料(マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン)、肉のあぶらみ、洋菓子に多く含まれています。取り過ぎないように気をお勧めします。</p>	<p>心筋梗塞などの循環器疾患 (乳がん)</p>
<p>飽和脂肪酸を取り過ぎていませんか？</p> <p>●乳製品や肉類(とりに肉以外)、洋菓子などに多く含まれています。食を通さないように気をつけましょう。</p>	<p>心筋梗塞などの循環器疾患</p>
<p>コレステロールを取り過ぎていませんか？</p> <p>●卵や魚、肉類に多く含まれています。高脂血症の人は少なめにした方がよいでしょう。</p>	<p>心筋梗塞などの循環器疾患</p>
<p>アルコールを飲み過ぎていませんか？</p> <p>●お酒の飲みすぎは種類にかかわらず健康に良くありません。1日に平均して日本酒にして1合、ビールで大ビン1本弱までにしましょう。</p>	<p>心筋梗塞などの循環器疾患</p>
<p>不足が気になる栄養素</p>	<p>口・喉のがん・脳卒中・事故</p>



●数字はあなたの質問票から計算した結果です。数字よりも、栄養素ごとの信号の色を見比べて、あなたの食習慣の特徴を把握するようにしてください。