

表10 16日間秤量食事記録(DR)と簡易版自記式食事歴法質問票(BDQH)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、大坂、鳥取、31~69歳、平均49.6歳)

	BOHQ					DR					BOHQ					DR					エネルギー密度モデル (g/1000 kcal)				
	BOHQ					DR					BOHQ					DR					エネルギー密度モデル (g/1000 kcal)				
	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	%DR (平均値) (中央値)	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	%DR (平均値) (中央値)	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	%DR (平均値) (中央値)				
穀類	398.1 ± 81.8	400.5	345.8 - 448.4	350.0 ± 97.2	346.0	303.9 - 398.9	86	212.6 ± 34.5	213.2	188.0 - 235.8	181.1 ± 44.8	173.6	149.1 - 211.9	85	81										
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	135.4	99.1 - 165.5	92	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	72										
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	68										
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	116										
いも類	63.6 ± 26.2	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	91										
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	92										
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	38										
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	107										
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	138	136										
果実類	117.5 ± 66.2	115.5	88.3 - 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	95										
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 - 195.9	151.6 ± 51.5	151.5	106.5 - 190.5	96	101										
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	35.7 - 64.9	46.6 ± 21.7	42.1	29.4 - 62.2	89	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	88										
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	106										
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	107										
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	93	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	133										
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	56										
非アルコール飲料	762.6 ± 297.9	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	70										
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	71										
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	NA										
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	89										
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	105										
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	92										
乳類	153.4 ± 93.0	142.2	74.5 - 216.2	145.4 ± 94.2	135.0	101.8 - 165.0	95	80.5 ± 46.1	76.0	41.9 - 114.0	75.9 ± 50.5	69.5	43.9 - 92.4	94	91										

注：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

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 16日間質量食事記録(DR)と簡易版自記式食事摂取量調査票(BDQ)から推定された食品群摂取量の集団代表値の比較:男性92人(長野、大塚、鳥取、32~78歳、平均52.8歳)

	DR					BDQ					DR					BDQ				
	エネルギー					エネルギー					エネルギー					エネルギー				
	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	平均値 ± SD	%DR (中央値)	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	平均値 ± SD	%DR (中央値)	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	平均値 ± SD	%DR (中央値)	平均値 ± SD	中央値	P25 - P75	平均値 ± SD	%DR (中央値)
総類	554.9 ± 126.3	545.9	480.4 - 604.8	500.7 ± 163.7	90	481.2	391.5	-587.6	232.9 ± 40.4	88	481.2	391.5	-587.6	232.9 ± 40.4	88	481.2	391.5	-587.6	232.9 ± 40.4	88
めん類	418.3 ± 131.7	412.2	333.4 - 483.1	386.3 ± 142.0	92	400.1	280.8	-463.3	175.3 ± 45.6	97	400.1	280.8	-463.3	175.3 ± 45.6	97	400.1	280.8	-463.3	175.3 ± 45.6	97
めん類	80.2 ± 45.9	73.1	50.3 - 113.2	79.8 ± 61.9	99	66.6	40.4	-107.1	34.3 ± 20.0	91	66.6	40.4	-107.1	34.3 ± 20.0	91	66.6	40.4	-107.1	34.3 ± 20.0	91
パン類	36.2 ± 30.6	29.5	9.6 - 57.1	34.7 ± 26.6	96	25.5	9.3	-84.8	15.0 ± 12.0	86	25.5	9.3	-84.8	15.0 ± 12.0	86	25.5	9.3	-84.8	15.0 ± 12.0	86
豆類	73.3 ± 39.5	65.7	43.2 - 89.0	84.2 ± 43.4	115	85.2	49.5	-112.7	30.9 ± 16.7	130	85.2	49.5	-112.7	30.9 ± 16.7	130	85.2	49.5	-112.7	30.9 ± 16.7	130
いも類	72.7 ± 32.8	68.5	49.6 - 86.8	67.7 ± 50.8	93	60.0	24.0	-114.0	30.9 ± 14.3	88	60.0	24.0	-114.0	30.9 ± 14.3	88	60.0	24.0	-114.0	30.9 ± 14.3	88
砂糖類・菓子類	48.0 ± 29.1	41.9	27.8 - 66.4	59.3 ± 48.0	124	48.5	24.0	-81.7	19.9 ± 11.1	116	48.5	24.0	-81.7	19.9 ± 11.1	116	48.5	24.0	-81.7	19.9 ± 11.1	116
砂糖類	10.9 ± 6.6	9.8	6.2 - 14.3	6.9 ± 5.4	64	4.7	3.0	-10.2	4.6 ± 2.7	48	4.7	3.0	-10.2	4.6 ± 2.7	48	4.7	3.0	-10.2	4.6 ± 2.7	48
菓子類	37.1 ± 27.7	33.2	14.9 - 55.2	52.4 ± 46.8	141	39.2	19.7	-74.3	15.3 ± 10.6	118	39.2	19.7	-74.3	15.3 ± 10.6	118	39.2	19.7	-74.3	15.3 ± 10.6	118
油類	18.8 ± 8.1	17.5	14.3 - 22.8	26.8 ± 13.1	143	27.1	16.7	-33.7	7.8 ± 2.7	155	27.1	16.7	-33.7	7.8 ± 2.7	155	27.1	16.7	-33.7	7.8 ± 2.7	155
果実類	104.4 ± 88.3	83.2	46.7 - 134.3	109.8 ± 86.0	105	90.2	44.2	-150.9	44.1 ± 36.4	108	90.2	44.2	-150.9	44.1 ± 36.4	108	90.2	44.2	-150.9	44.1 ± 36.4	108
野菜類	308.3 ± 99.0	307.4	236.6 - 374.3	292.5 ± 157.7	95	286.8	158.5	-386.3	129.5 ± 39.7	93	286.8	158.5	-386.3	129.5 ± 39.7	93	286.8	158.5	-386.3	129.5 ± 39.7	93
緑黄色野菜	98.3 ± 40.4	93.6	69.5 - 122.4	88.8 ± 60.3	90	75.2	40.2	-131.1	41.7 ± 17.6	80	75.2	40.2	-131.1	41.7 ± 17.6	80	75.2	40.2	-131.1	41.7 ± 17.6	80
漬物野菜	24.3 ± 21.3	17.5	8.4 - 36.3	25.8 ± 27.1	106	17.9	4.2	-35.0	10.1 ± 8.7	103	17.9	4.2	-35.0	10.1 ± 8.7	103	17.9	4.2	-35.0	10.1 ± 8.7	103
その他の野菜	159.4 ± 55.5	152.5	119.6 - 193.1	152.1 ± 89.0	95	143.9	78.7	-205.4	66.7 ± 21.2	94	143.9	78.7	-205.4	66.7 ± 21.2	94	143.9	78.7	-205.4	66.7 ± 21.2	94
きのこ類	12.4 ± 9.1	9.7	5.1 - 17.4	12.3 ± 8.0	100	11.3	4.8	-21.6	5.2 ± 3.8	117	11.3	4.8	-21.6	5.2 ± 3.8	117	11.3	4.8	-21.6	5.2 ± 3.8	117
海藻類	13.9 ± 9.9	11.8	8.6 - 17.0	13.6 ± 11.4	98	11.7	4.7	-24.6	5.8 ± 3.9	99	11.7	4.7	-24.6	5.8 ± 3.9	99	11.7	4.7	-24.6	5.8 ± 3.9	99
果物・野菜ジュース	19.8 ± 47.9	0	0 - 15.0	19.2 ± 34.9	97	0	0	-20.8	8.0 ± 18.8	NA	0	0	-20.8	8.0 ± 18.8	NA	0	0	-20.8	8.0 ± 18.8	NA
アルコール飲料	295.1 ± 345.3	162.5	37.9 - 428.3	271.9 ± 364.2	92	187.8	26.8	-368.4	117.9 ± 135.8	116	187.8	26.8	-368.4	117.9 ± 135.8	116	187.8	26.8	-368.4	117.9 ± 135.8	116
非アルコール飲料	747.7 ± 290.1	703.6	553.3 - 897.8	689.1 ± 284.1	92	684.2	472.1	-896.9	316.3 ± 125.5	94	684.2	472.1	-896.9	316.3 ± 125.5	94	684.2	472.1	-896.9	316.3 ± 125.5	94
茶・コーヒー	715.1 ± 283.0	670.8	516.4 - 871.6	661.7 ± 284.2	93	624.9	452.4	-857.4	302.5 ± 123.2	93	624.9	452.4	-857.4	302.5 ± 123.2	93	624.9	452.4	-857.4	302.5 ± 123.2	93
ソフトドリンク	32.6 ± 44.9	15.6	0 - 53.7	27.4 ± 44.0	84	10.8	0	-25.5	13.9 ± 19.1	69	10.8	0	-25.5	13.9 ± 19.1	69	10.8	0	-25.5	13.9 ± 19.1	69
魚介類	104.4 ± 45.6	94.7	71.3 - 126.2	110.9 ± 75.0	106	86.1	60.1	-137.6	43.7 ± 17.0	91	86.1	60.1	-137.6	43.7 ± 17.0	91	86.1	60.1	-137.6	43.7 ± 17.0	91
肉類	80.5 ± 45.6	72.9	54.0 - 99.9	87.9 ± 48.4	109	78.1	49.1	-127.0	33.9 ± 15.1	107	78.1	49.1	-127.0	33.9 ± 15.1	107	78.1	49.1	-127.0	33.9 ± 15.1	107
たまご類	44.9 ± 17.0	44.9	34.0 - 54.5	52.6 ± 30.6	117	57.5	28.7	-84.7	19.0 ± 7.2	128	57.5	28.7	-84.7	19.0 ± 7.2	128	57.5	28.7	-84.7	19.0 ± 7.2	128
乳類	129.0 ± 106.7	96.3	41.6 - 193.3	120.8 ± 108.7	94	107.4	26.1	-180.0	53.8 ± 44.4	111	107.4	26.1	-180.0	53.8 ± 44.4	111	107.4	26.1	-180.0	53.8 ± 44.4	111

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

	単位	粗摂取量および残差モデル					Unit	エネルギー密度モデル			
		DR		BDHQ		%DR (平均値)		DR		BDHQ	
		平均値 ± SD*	(SD)**	平均値 ± SD*	(SD)**			平均値 ± SD*	平均値 ± SD*	(平均値)	%DR
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	132	
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

	単位	粗摂取量および残差モデル					Unit	エネルギー密度モデル						
		DR		BDHQ		%DR		DR		BDHQ		%DR		
		平均値 ± SD*	(SD)**	平均値 ± SD*	(SD)**	(平均値)		平均値 ± SD*	平均値 ± SD*	(平均値)	平均値 ± SD*	平均値 ± SD*	(平均値)	
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	129				
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(ハンバーグ・ソーセージなどの肉加工品も含む)	ハンバーグ・カレー・揚げ物・てんぷら・ミートソースなど(定食・一人前程度の量)	和風の煮物・焼物・炒め物・どんぶり物・汁物・みそ汁
焼肉・ステーキ・グリル	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)

さしみ・すし(定食・一人前程度の量)	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ物(定食・一人前程度の量)
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

食事のときによく使うようゆ・ソース

頻度は	量は	おかずの量は	ごはんの量は	食べる量は
必ず使う	かなり多め	家のほうがかなり多い	家のほうがかなり多い	かなり多い
よく使う	やや多め	家のほうが少し多い	家のほうが少し多い	やや多い
ときどき使う	ふつう	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	やや少なめ	外食のほうが少し多い	外食のほうが少し多い	やや多い
まったく使わない	かなり少なめ	外食のほうがかなり多い	外食のほうがかなり多い	かなり多い

季節によって食べ方が大きく違う食べ物

この1年間で最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1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった

最後にお願いします。

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服用しましたか	最近、食事習慣を意図的に変えましたか	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、お母も答えたいとは思いますか
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 使わなかった	はい 3年以上前 1~2年前 1年前以内 使わなかった	はい いいえ	本人 妻 娘 その他

これで終わります。 ありがとうございます。

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。

質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしている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送れるようにす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平均値などの数値として公表されます。あなたの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。

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るように、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。文字は枠線にからないように丁寧に記入してください。

数字の見本

0123456789

「○印」の記入例
枠線の中にあるものを下す。
まわりの枠線に線が触れないように記入してください。

悪い例

毎日2回以上
毎日2回以上
毎日2回以上

ご記入ください

性別(○印を記入)	男性 ☐ 女性 ☐	生年月日(年号は○印を記入)	年 月 日
今日(この質問票に答える日)の日付	平成 年 月 日	身長	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とつの枠の中に○印を入れてください。

○印は枠内に入る
 をなぞって記入
 してください。

例
 毎日2回以上
 毎日1回
 週4～6回
 週2～3回
 週1回
 週1回未満
 食べなかった

コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前	鶏肉 (挽き肉を含む)	豚肉・牛肉 (挽き肉を含む)	ハム・ソーセー ジ・ペーパーコン	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

いかい・こ えび・貝	骨ごと食べる魚 (まぐろの油漬)	ツナ缶	魚の干物・塩漬魚 (塩さば・塩鯖・あじ の干物など)	脂が乗った魚 (いわし・さば・さん ま・ぶり・しんろうな ぎ・まぐろなど)	脂が少なめの魚 (おけ・ます・白身の 魚・後者魚・かつお など)	たまご (鶏の卵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)	漬物 (梅干は除く)	生(サラダ) レタス・キャベツ 千切りなど (トマトは除く)	トマト・トマトケ チャップ・トマト煮 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	きのこ (すべての種類) (たまねぎ・ごぼう・ れんこんなど)	海草 (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

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	アイスクリーム	みかんなどの 柑橘(かんきつ)類	果物 かき・いちご・ キウイ	その他の すべての果物
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

マヨネーズ・ ドレッシング	パン (おかずパン・菓子 パンを含む)	そば	うどん・ひやむぎ・ そうめん	らーめん・ 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 緑茶
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1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日2～3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	毎日1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4～6杯
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週2～3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杯
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	週1杯未満

紅茶・ウーロン茶 (中国茶)	コーヒー	コーラ・ジュース (スポーツドリンク 含む)	100%果汁ジュース 100%野菜ジュース	「主菜のある朝ごはん」 を食った頻度	「平均的な1日」に 食べたごはんとおかず	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	毎朝	8杯以上	8杯以上
毎日3～4杯	毎日3～4杯	毎日3～4杯	毎日3～4杯	週に6回	6～7杯	6～7杯
毎日2～3杯	毎日2～3杯	毎日2～3杯	毎日2～3杯	週に5回	5杯	5杯
毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	週に4回	4杯	4杯
週4～6回	週4～6回	週4～6回	週4～6回	週に3回	3杯	3杯
週2～3回	週2～3回	週2～3回	週2～3回	週に2回	2杯	2杯
週1回	週1回	週1回	週1回	週に1回	1杯	1杯
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週に1回未満	1杯未満	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

頻度	日本酒	ビール (大瓶で)	焼酎・酎ハイ・泡盛 (焼酎・泡盛・酎ハイ)	ウイスキー (ダブルで)	ワイン (ワイングラスで)	五穀・胚芽米を 食べたり、ごはん に菜や雑穀を混ぜ て食べることはあり ますか？
毎日	4合以上	4本以上	4杯以上	4杯以上	4杯以上	いつも
週に5回	3合	3本	3杯	3杯	3杯	ときどき
週に4回	2合	2本	2杯	2杯	2杯	まれに
週に3回	1合	1本	1杯	1杯	1杯	いっしょ
週に2回	0.5合	0.5本	0.5杯	0.5杯	0.5杯	次のページ にもお答え ください。
週に1回	0.5合未満	0.5本未満	0.5杯未満	0.5杯未満	0.5杯未満	
週に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	

「飲まなかった」場合には、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。

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

たくさんのお返事いただき、ありがとうございます。これから健康維持・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。

【結果の算出】

☆これはおよその結果です。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、少し気を付けてください。
 - 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を見てください。



こんな食べ方・飲み方を注意しましょう。	
太りすぎ、やせすぎではありませんか？（あなたのBMIは？）	こんな結果に気がつくでしょう。 ① 内はまだじゅうぶんに余裕がある。 ② 内はぎりぎり。 ③ 内は余裕がない。
18.4 kg/m ²	太りすぎ→糖尿病、高血圧、心臓病、やせすぎ→骨粗鬆症
カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？	骨粗鬆症
● 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。	
鉄をじゅうぶんに取っていますか？	貧血
● 穀類をゆがけ、ほうれん草などの食品に含まれています。好き嫌いせず、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。	
ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか？	高血圧・脳卒中などの循環器疾患、（胃がん）
● 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、調理方法に気を付けましょう。	
カロテンをじゅうぶんに取っていますか？	（いくつかの種類のがん）
● にんじんやかぼちゃ、ほうれん草など、赤や黄、緑の色の濃い野菜に多く含まれています。	
食物繊維をじゅうぶんに取っていますか？	循環器疾患（糖尿病・大腸がん）
● 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。	
カリウムをじゅうぶんに取っていますか？	高血圧・脳卒中などの循環器疾患、（骨粗鬆症）
● 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。	
食塩を取り過ぎていますか？	高血圧・脳卒中などの循環器疾患、（骨粗鬆症）
● 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。	
脂肪を取り過ぎていますか？	高血圧・脳卒中などの循環器疾患、（骨粗鬆症）
● 料理に使う油（揚げ油や炒め油）、調味料（マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン）、肉のあぶりやみ、冷凍食品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心がけてください。	
飽和脂肪酸を取り過ぎていますか？	心臓疾患などの循環器疾患（乳がん）
● 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付けましょう。	
コレステロールを取り過ぎていますか？	心臓疾患などの循環器疾患
● 卵や魚、肉類に多く含まれています。高脂血症の方は少なめにした方がよいでしょう。	
アルコールを飲み過ぎていますか？	心臓疾患などの循環器疾患
● 1日1杯、お酒の飲みすぎは健康に良くありません。1日に平均して日本酒にして1台、ビールで2台、ワインで1台を限度にしましょう。	
アルコールを飲み過ぎていますか？	口・喉のがん・脳卒中・事故

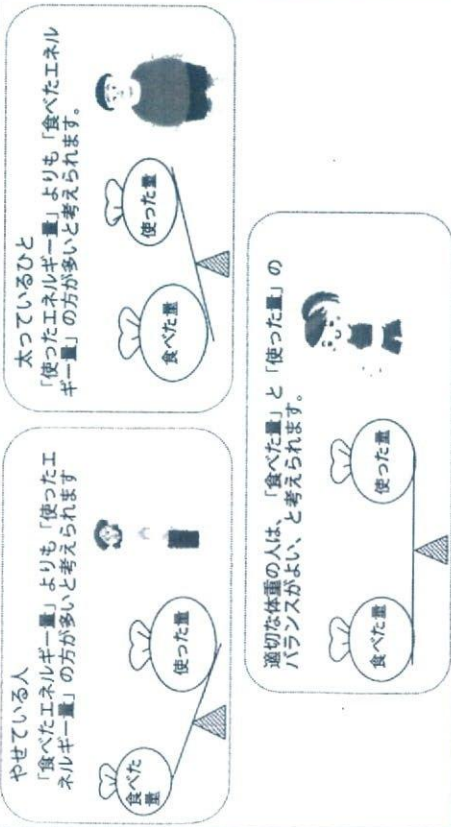
※数字はあなたの実際の数値から計算した結果です。数字よりも、栄養素ごとの傾向の色を比較して、あなたの食習慣の改善を図るようになしてください。

“太りすぎ・やせすぎ”に赤信号がついた あなたへのメッセージ

このメッセージは、肥満度について注意が必要な方にだけお渡ししています。

■肥満度とエネルギー摂取量の関係について

- 太ったり、やせたりするのは、「食べたエネルギー量」だけの結果ではありません。
- 「食べたエネルギー量」と「使ったエネルギー量」の両者のバランスが崩れた結果です。
- 「体重（肥満度）」は、このエネルギーのバランスを知る簡単な指標といえます。



■肥満度の判定方法

- 肥満度を知る指標のひとつに、ビー・エム・アイ(BMI)があります。BMIは、身長と体重から求めることができます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2 \text{ の2乗}$$

(例) 体重60kg、身長1.65メートル (つまり身長1.65メートル) の人の場合
 $\text{BMI} = 60 \div (1.65 \times 1.65) = 22.038 \dots$ BMIは「22」となります。

●BMIの判定の仕方

18.5未満 やせ	25～29.9 肥満 (1度)	35～39.9 肥満 (3度)
18.5～24.9 ふつう	30～34.9 肥満 (2度)	40以上 肥満 (4度)

■あなたの結果

あなたのBMI	27.8
(判定)	肥満(1度)
あなたの体重	65kg
あなたの身長	153cm
理想体重	46.8～58.3kg

あなたの身長から求めた理想的な体重の範囲

■体重と健康について

現代は、「エネルギーのとりすぎ」や「太りすぎ・肥満」が健康問題としてとりあげられることが多いですが、「太りすぎ」だけでなく「やせすぎ」にも注意が必要です。



●「太りすぎ・肥満」の問題

高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を招き、さらには動脈硬化、虚血性心疾患、一部のがん(胃腸、乳、大腸など)になる危険性が高くなることがわかっています。

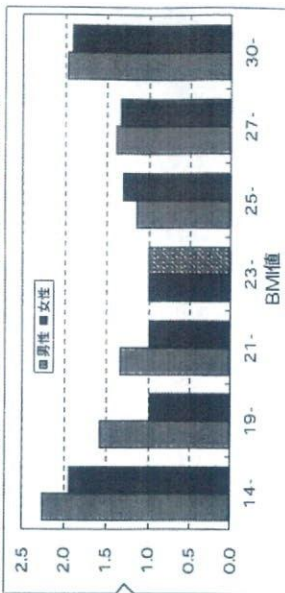
●「やせ」の問題

長期間のエネルギー摂取量の不足が考えられます。エネルギーだけでなく、それ以外の栄養素についても長期的に不足している可能性があります。

→栄養不足により、肺炎や脳出血、骨粗鬆症(骨が弱くなる病気)になる可能性が高くなります。



【BMI値と死亡率の関係】-日本人4万人を対象とした追跡研究の結果-



《グラフの見方》
 BMIが23.0～24.9の人の死亡率を1としたとき、他のグループの死亡率が何倍になるかを示しています。

(Tsugane et al. W. J. Clin. 2002;5:99-131)

やせすぎも、太りすぎも死亡率は高い、ということがわかります。

『やせすぎ』も『太りすぎ』も、どちらも健康のためにはよいことではありません！適切な体重を維持することが大切です。

■上手な体重のコントロールのためのアドバイス

体重のコントロール、というと、イコール「食べるエネルギー量のコントロール」と考える人が多いでしょう。しかし、「使うエネルギー量」のコントロールも同時に行うことが大切です。

●「使うエネルギー量」

--「使うエネルギー量」つまり、運動など体をよく動かすように心がけましょう。

--体を動かすことで、体重を上手にコントロールするだけでなく、糖尿病や高血圧などもさらに予防することができます。

--運動すると、骨がきたえられ強くなることわかっています(骨粗鬆症の予防)

●「食べるエネルギー量」

「食べるエネルギー量を減らす/増やす」だけおこなうと、食事全体のバランスが崩れ、栄養素の過不足が生じやすくなります。栄養士など専門家のアドバイスを受けて行うようにしましょう。

カルシウム不足のあなたへのメッセージ

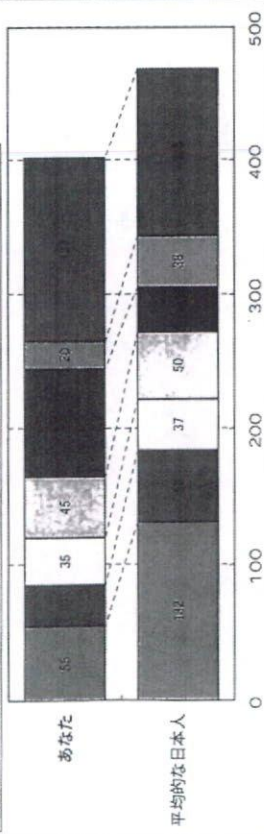
このメッセージは、カルシウムの摂取量が特に少ない人だけに、お渡ししています。

- カルシウムは、じょうぶな骨を作るために欠かせない栄養素です。
- あなたのカルシウム摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめです。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみましょう。

あなたの摂取量 (1日あたり)	400ミリグラム	のぞましい摂取量 (1日あたり)	600ミリグラム
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	477ミリグラム		

あなたがどんな食品からカルシウムをとっているか、平均的な日本人と比べましょう。
ポイント：乳製品（牛乳）、野菜、豆類（とうふ、納豆）の食べ方です。

■乳製品 ■豆類 ■魚介類 ■穀類 ■緑黄色野菜 ■その他の野菜 ■その他の食品 (ミリグラム)



- ◆たくさん食べるポイント
 - ①カルシウムが豊富に入っている食べ物を食べる。
 - ②カルシウムがある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回に食べるおおよその量 (g)		上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
	1回に食べるおおよその量 (g)	1回に食べるおおよその量 (g)		
骨ごと魚	60	255	しらす干しやしらすなどです。煮物のとりすぎに気をつけましょう。	0回
牛乳 (普通乳)	180	198	たくさん牛乳を飲むなら、低脂肪乳がおすす	2~3回/週
牛乳 (低脂肪乳)	180	234	めです。	0回
とうふ・油揚げ	95	81	水分、食物繊維なども豊富です。毎日食べた	2~3回/週
納豆	30	27	い、おすすめの食品です。	2~3回/週
緑色の濃い葉野菜	70	76	ゆでたり、いためたりしてたくさん食べたい	2~3回/週
緑色の濃い根野菜の漬物	35	40	食品です。ただし、漬物は食塩のとりすぎに	0回
			なるので注意が必要です。	

あなたの習慣は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と考えるようにしてください。

カルシウム以外の...骨と栄養 (食べ物) ・生活習慣の注意ポイント

■骨を強くするためには、カルシウムの他にもたくさん大切なことがあります。

- ①積極的に運動しましょう。
からだに重み (ちから) をかけると骨は強くなります。歩くだけでもからだに重み がかります。
- ②やせすぎは骨にもよくありません。

あなたの肥満度 (やせ度)

27.8 kg/m²
*18.5未満の人は要注意です。

*肥満度は、身長と体重から求めることができます。
肥満度＝体重(kg)²/身長(m)²



③喫煙は骨にとっても大敵です。

④カルシウムをたくさん食べましょう。

カルシウムはからだからカルシウムが失われるのを防ぐ働きがある栄養素です。

カルシウムを含む食品

野菜・果物、豆類、精製度の低い穀物 (玄米、はいが精米、全粒粉をつかったパンなど)、多くの食品に含まれています。

あなたのカルシウム摂取量	1200	ミリグラム/日
めざしたい量	1600	ミリグラム/日以上

(知っているのと役にたつかも...)

- ⑤まだじゅうぶ人には明らかに不足していませんが、ナトリウム (食塩) の食べすぎは、骨を弱くする可能性があります。骨のためにも減塩は大切かもしれません。
- ⑥まだじゅうぶ人には明らかに不足していませんが、大豆製品に含まれるイソフラボン、野菜や納豆に含まれるビタミンK、魚にたくさん含まれるビタミンDは骨を強くしてくれるかもしれません。

あなたの食塩摂取量	12	グラム/日
めざしたい量	8	ミリグラム/日以上

鉄不足のあなたへのメッセージ

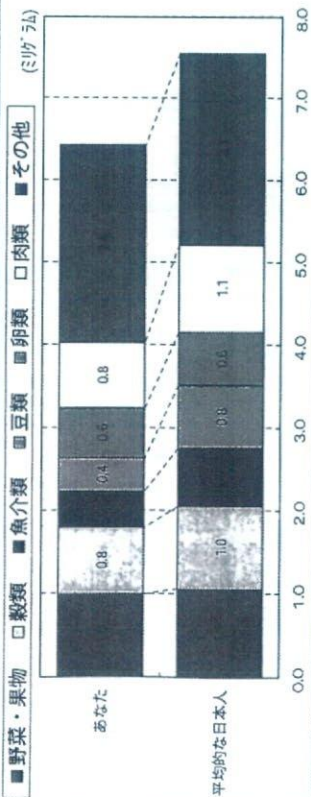
このメッセージは、鉄の摂取量が特に少なかった人だけに、お渡ししています。

- 鉄は血液に含まれるヘモグロビンを造るのに欠かせない栄養素です。
- 不足すると、鉄欠乏性貧血になります。
- あなたの鉄摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめです。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみましょう。

あなたの摂取量 (1日あたり)	6.5ミリグラム	のぞましい摂取量 (1日あたり)	10.5ミリグラム
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	7.1ミリグラム		

あなたがどんな食品から鉄をとっているか、平均的な日本人と比べよう。

ポイントは、肉類、魚介類、豆類、野菜類です。



◆たくさん食べるポイント

- ①鉄が豊富に入っている食べ物を食べる。
- ②鉄がある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

1回に食べる平均的な量からどれくらい (何ミリグラム) の鉄がとれるのでしょうか。

食べもの	1回に食べるおおよその量 (g)	鉄の量 (mg)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
レバー	60	3.9		0回
豚肉・牛肉	100	1.4	血合いや赤身部分には、鉄分が多く含まれ、吸収率も高めです。	1回未満/週
脂ののった魚	100	1.2		1回未満/週
干物	100	1.0		1回未満/週
いか・たこ・えび・貝類	あさり10個 (60gとして)	2.3	貝類は鉄分を多く含んでいます。	0回
たまご	60	1.1	卵黄に多く含まれています。	0回
緑の濃い葉野菜 (ほうれん草、小松菜など)	小松菜80gとして	2.2	炒めたりゆでたりしてたくさん食べましょう。	2~3回/週
とうふ・油揚げ・厚揚げ	90	0.8	大豆をはじめとする豆類は、鉄分を豊富に含んでいます。	2~3回/週
納豆	30	1.0		2~3回/週

あなたの週は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と考えようとしてください。

鉄の吸収率を高めるためのポイント

- 貧血症状の多くは、血液中のヘモグロビンの重要な材料のひとつである鉄分が不足することによる鉄欠乏性貧血です。
- 貧血の予防は、鉄を十分にとり、効率よく利用・吸収させることが大切です。
- 鉄は食品から摂取しても、吸収率が低い栄養素です (15%程度)。
- そのため、できるだけ効率よく吸収されるように、食べ方や調理方法などを工夫することが大切です。

鉄の吸収率を高めるためのポイント ビタミンCと動物性食品のたんぱく質です。

- ① ビタミンCが豊富な食品と組み合わせる食べましょう。
ビタミンCは、鉄を吸収しやすい形に変える働きがあります。
野菜や果物には、ビタミンCがたくさん含まれています。

ビタミンCを多く含む

野菜	ほうれん草、小松菜などの緑の葉野菜 トマト、ブロッコリー、ピーマンなど
果物	みかんやグレープフルーツなどのかんきつ類 いちご、柿、キウイフルーツなど

(参考)	あなたのビタミンC摂取量 (1日あたり)	85ミリグラム
	めざしたいビタミンC摂取量 (1日あたり)	100ミリグラム

- ② 動物性たんぱく質と組み合わせる食べましょう。
肉や魚など、動物性の食品に含まれるたんぱく質にも、鉄を吸収しやすくする働きがあります。

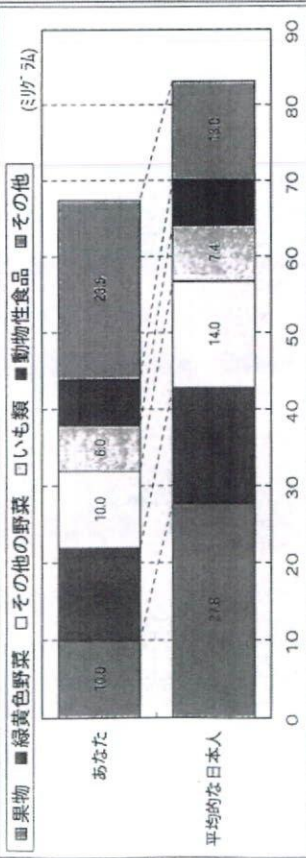
ビタミンC不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは、ビタミンCの摂取量が特に少なかった人にだけ、お渡ししています。

- ビタミンCは脂質中やがんの予防に関係している栄養素です。
- 喫煙や飲酒習慣がある人は、からだにビタミンCを特に多く必要とします。
- あなたのビタミンC摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめでした。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	68ミリグラム	のぞましい摂取量 (1日あたり)	100ミリグラム
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	84ミリグラム		

あなたがどんな食品からビタミンCをとっているか、平均的な日本人と比べてみよう。
ポイントは、野菜類、果物類、いも類です。



◆たくさん食べるポイント

- ① ビタミンCが豊富に入っている食べ物を食べる。
- ② ビタミンCがある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回に食べるおおよその量 (グラム)	ビタミンCの量 (ミリグラム)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
緑の濃い葉野菜	ほうれん草 80gとして	28	短時間の加熱調理でたっぷり食べましょう	2~3回/週
緑の濃い葉野菜の漬物	35	10	塩分を抑えめにしてお漬物で食べましょう。	0回
トマト	50	8	生のトマトに多く含まれています。	0回
キャベツ・白菜	キャベツ80gとして	33	短時間の加熱調理でたっぷり食べましょう	2~3回/週
大根・かぶ	80	12	長時間放置するとビタミンCは壊れてしまいます。	1回未満/週
生野菜のサラダ (大・キャベツなど)	レタス40gとして	2	長時間放置するとビタミンCは壊れてしまいます。	2~3回/週
いも類 (じゃがいも、さつまいもなど)	じゃがいも 100gとして	35	いも類のビタミンCは熱調理に強いのが特徴です。	2~3回/週
かんざつ類	みかん80gとして	26	旬の果物を毎日食べると心に心がけましょう。	1回未満/週
柿・キウイ・いちご	いちご80gとして	50		1回/週

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と考えようとしてください。

ビタミンCをたっぷり食べるための工夫

■ビタミンCは、調理や長期間の保存などによって壊れやすい栄養素です。無駄なくビタミンCをとるためには、調理方法や保存方法などの工夫が大切です。

① 新鮮な野菜・果物を食べましょう！

- 鮮度のよいものを選びましょう：鮮度のよい野菜・果物はビタミンCが豊富です。
- 冷暗所で保存しましょう

(例) 保存による、ほうれん草のビタミンC減少率

翌日	5日後
0度の冷蔵庫 96% → 84%	
10度の冷蔵庫 90% → 70%	

温度が高めだと減少！

日にちが経つほど減少！

- 旬のものをたっぷり食べましょう：出盛り期の野菜はビタミンCが特に豊富です。

(例) ほうれん草

時期	ほうれん草100gあたり
夏採り	20ミリグラム
冬採り	60ミリグラム

旬のものは含有量が3倍！

② 短時間で調理しましょう！

ビタミンCは加熱調理によって壊れてしまいます。短時間でさっと調理するように心がけましょう。

(例) ほうれん草をゆでる時間とビタミンCの残存率

ゆで時間	生に出たビタミンCの量
1分	74%
2分	61%
3分	48%



ゆで時間が長くなるほど減少！

■ 野菜・果物にも、ビタミンCが多いものと少なめのものがあります。目的にあわせて賢く食品を選びましょう。

ビタミンCが多めの野菜・果物

食品	1回に食べるおおよその量 (グラム)	ビタミンCの量 (ミリグラム)
ほうれん草*	おひたし1杯	52
かぼちゃ*	煮物3切れ	31
ピーマン*	1個	24
ブロッコリー*	3房	96
きゃべつ	中1枚	21
じゃがいも	中1個	23
柿*	1個	105
キウイ	1個	69
みかん*	1個	18

*印がついている食品はカロテンも豊富に含まれています。たっぷり食べれば一挙両得です！

ビタミンCが少なめの野菜・果物
(野菜) レタス、きゅうり、なす、ごぼう、れんこんなど
(果物) パナナ、りんごなど

(参考)	あなたのカロリー摂取量(1日あたり)	1000kcalあたり
	めざしたい量(1日あたり)	1600kcalあたり

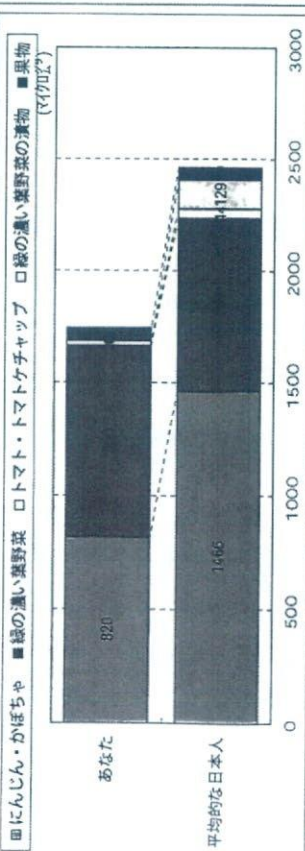
カロテン不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは、カロテンの摂取量が特に少なかった人にだけ、お渡ししています。

- カロテンはがんの予防に関係している可能性のある栄養素のひとつです。
- あなたのカロテン摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめでした。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみましょう。

あなたの摂取量 (1日あたり)	1800mg (1日あたり)	2745mg (1日あたり)
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	2926mg (1日あたり)	

カロテンは、野菜類・果物類に含まれています。
なかでもとくに、緑の葉野菜やにんじん、かぼちゃ、トマトなどの濃い野菜に多く含まれています。
あなたがどんな食品からカロテンをとっているか、平均的な日本人と比べましょう。



◆たくさん食べるポイント

- ①カロテンが豊富に入っている食べ物を食べる。
- ②カロテンがある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

1回に食べる平均的な量からどれくらい (何mg/100g) のカロテンがとれるのでしょうか。

食べもの	1回に食べるおおよその量 (g)	100gあたりのカロテン量 (mg/100g)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
緑の濃い葉野菜 (ほうれん草)	80	3360	さっと火を通してたっぷり食べましょう	2~3回/週
緑の濃い葉野菜 (ブロッコリー)	60	480		
にんじん	40	4200	比較的保存がきくので常備したい食品です。	2~3回/週
かぼちゃ	80	313		
トマト	50	270	サラダにしたり、煮込みにしたり、調理のバリエーションが広い食品です。	0回
緑の濃い葉野菜の漬物	35	560	塩分の摂りすぎに気を付けましょう。塩分を控えめにすることで健康に役立ちます。	0回
かんきつ類	みかん1個とし て80	1592	旬の果物を毎日食べるように心がけましょう。	2~3回/週

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と考えようとしてください。

カロテンをたっぷり食べるための工夫

■カロテンは、保存や加熱・水洗いなどの調理でも壊れにくく、油と一緒にとると吸収されやすい、という特徴があります。

■生野菜で食べるよりも、ゆでたり炒めたりして、かさを減らしてたっぷり食べましょう。

- とくに、油といっしょにとると、体への吸収率は5~6倍もよくなります。

(少量の油で十分に吸収率が良くなります。油のとりにぎに気を付けましょう。)

- また、加熱することがかさが減るので、たっぷり食べられます。

■緑や赤 (オレンジ色) の濃い野菜・果物にはカロテンがたくさん含まれています。

食品	1食分の目安	カロテンの量 (mg/100g)
にんじん	中1本	12000
ほうれん草	一口大3個	2200
小松菜	おひたし 小鉢1皿	4200
ブロッコリー	おひたし 小鉢1皿	2600
かぼちゃ	煮物3切れ	450
トマト	中1個	700
柿	1個	810
		200

カロテンたっぷりの代表野菜です！

保存がきく野菜です。冷凍野菜や缶詰なども利用してあそびましょう。

ゆでておひたしすれば、たっぷり食べられます！

カロテンとは・・・

主に植物に含まれている、天然の色素成分です。

トマトやにんじん、かぼちゃの赤や黄色は、このカロテンの色です。

食べると体内に蓄えられて、必要に応じてビタミンAとなり働きます。

不足すると「夜盲症」(目が見えにくくなる)になります。

しかし、最近では、がんをはじめとする生活習慣病を予防する栄養素として注目されています。ひとの体では造ることができないので、食べ物でとる必要がある栄養素です。

※カロテンには、アルファ・カロテン、ベータ・カロテン、リコペン、ベータ・クリプトキサントインなどの種類があります。含まれている食品や役割が、それぞれ少しずつ異なります。

7477・7478 にんじんが代表野菜です。

7479・7480 多くの種類の野菜や果物に含まれています。特に色の濃い野菜には多く含まれています。植物に含まれるカロテンの多くは、このベータ・カロテンです。

7481 赤い色の成分です。トマトが代表野菜です。すいかの赤い色もリコペンです。

7482・7483 ベータ・クリプトキサントインは、かんきつ類をはじめとする多くの果物に含まれています。

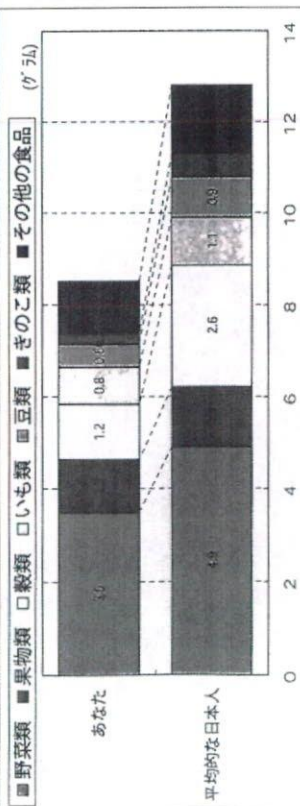
食物繊維不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは食物繊維の摂取量が特に少なかった人だけにだけお渡ししています。

- 食物繊維は糖尿病や心筋梗塞の予防に関係している栄養素です。
- 血液中のコレステロール値を下げる働きがあります。
- あなたの食物繊維摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて少なめでした。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	8.5g	のぞましい摂取量 (1日あたり)	17g
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	12.9g		

あなたがどんな食品から食物繊維をとっているか、平均的な日本人と比べてみましょう。
ポイントは、野菜類、果物類、穀類、いも類です。



◆たくさん食べるポイント

- ①食物繊維が豊富に入っている食べ物を食べる。
- ②食物繊維がある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1回に食べるお よその量 (g)	食物繊維 の量 (g)	上手に食べるワンポイント	あなたの採 取頻度
緑の濃い葉野菜	70	1.7		2~3回/週
にんじん、かぼちゃ	40	1.2	ゆでたり炒めたりしてたっぷり食 べましょう。	2~3回/週
根菜類	70	1.6		0回
緑の濃い葉野菜の漬物	35	1.3	食べ過ぎは塩分のとりすぎにつながり ます。	0回
柿、いちご、キウイ	80	1.7	旬の果物を毎日食べるよう心がけま しょう。	0回
納豆	30	2.0	豆製品にも豊富に含まれています。	0回
いも	100	1.6	里芋、さつまいもはとくに豊富です。	2~3回/週
飯	160	1.1 (白米) 1.7 (玄米)	精製度の低い穀類 (玄米や全粒 粉) には食物繊維が豊富です。	食べない (玄米や胚芽米を 食べる頻度)

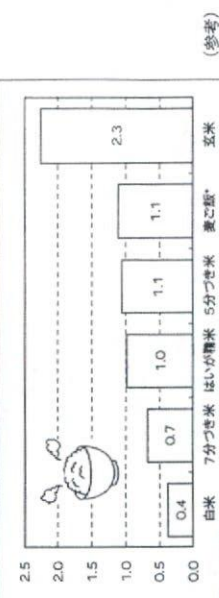
あなたの値は質問票で調べた結果です。客観的な影響を受けず、あくまでも「おおよその量」と考えるようにしてくださいます。

食物繊維について

- 食物繊維を多く含む食品
食物繊維は野菜・果物、イモ類、小豆や米などの「胚芽」の部分に多く含まれています。

- 食物繊維をたくさんとるコツ

- ①野菜を使った料理を毎食、必ず食べるように心がけましょう。
生で食べるよりも、加熱して食べると「かざ」が減って食べやすくなり、たくさん食べることができま
す。
- ②季節の果物を1日1回、食べるように心がけましょう。
- ③海藻や、イモ類、豆製品などを使った和食の食材も積極的に食べましょう。
海藻類、イモ類、豆類にも食物繊維が多く含まれています。
- ④麦ご飯・玄米・分働き米や全粒粉を使ったパン・シリアルなどを取り入れてみましょう。



(参考)

1日3食 (1食あたり
茶碗に1杯) ご飯
を食べたときの、総
摂取量の比較

1.1g ⇨ 2.0g ⇨ 2.9g ⇨ 3.2g ⇨ 3.3g ⇨ 6.8g

あなたが玄米や胚芽米
を食べる頻度

食べない

※0:同じ量の割合で食べた場合の食品量

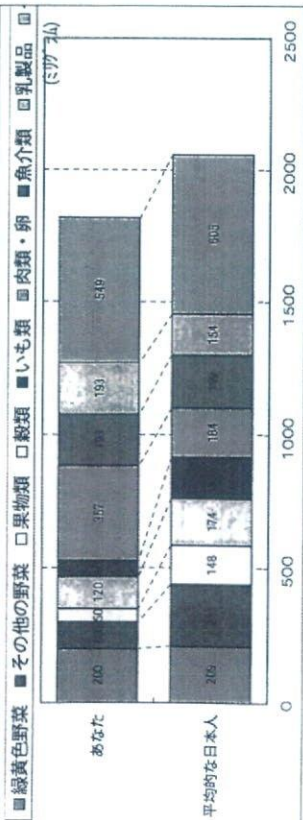
カリウム不足のあなたへのメッセージ

このメッセージは、カリウムの摂取量が特に少なかった人だけに、お渡ししています。

- カリウムは血圧値の低下、脳卒中の予防、骨粗しょう症の予防に関係する栄養素です。
- あなたのカリウム摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人と比べて少なめでした。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量 (1日あたり)	1800ミリグラム	のぞましい摂取量 (1日あたり)	2800ミリグラム
平均的な日本人の摂取量 (1日あたり)	2079ミリグラム		

あなたがどんな食品からカリウムをとっているか、平均的な日本人と比べましょう。
ポイントは、野菜類、果物類、いも類です。



たくさん食べるポイント

- ①カリウムが豊富に入っている食べ物食べる。
- ②カリウムがある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食べもの	1日に食べるおおよその量 (ミリグラム)		上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
	ほうれん草 80gとして	ほうれん草 100gとして		
緑の濃い葉野菜	552	728	上手に食べるワンポイント	2〜3回/週
さやべつ・白菜	70	146	ゆでたり炒めたりしてたっぷり食べましょう。	2〜3回/週
根菜類 (さつまいも、かぼちゃなど)	60	264		0回
緑の濃い葉野菜の漬物	35	137	食べ過ぎは食塩のとりすぎにつながります。	0回
いも類 (じゃがいも、さつまいも、さといもなど)	100	410	皮にもカリウムが豊富に含まれます。丸ごと食べる調理の工夫をしてみてください。	2〜3回/週
納豆	30	198	大豆を丸ごと食べるのでカリウムが豊富です。	0回
かんきつ類	80	104	初めの果物を毎日食べようように心がけましょう。	1回/週
柿・いちご・キウイ	100	136		1回/週
飯	160	46	精製度の低い穀類 (玄米・金粒粉) には多く含まれています。	1回/週 (玄米や胚芽米を食べる頻度)

あなたの図は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と考えるようにしてください。

カリウムをたっぷり食べるための工夫

■カリウムの健康への影響

- カリウムは、体内のバランスをとって高血圧の原因のひとつであるナトリウム (食塩) の排泄をうながす働きがあります。
- カリウムの摂取量の増加によって、血圧値の正常化、脳卒中の予防、骨密度の増加につながります。

(参考)	あなたの食塩摂取量 (1日あたり)	12グラム
	めざしてもらいたい量 (1日あたり)	8グラム

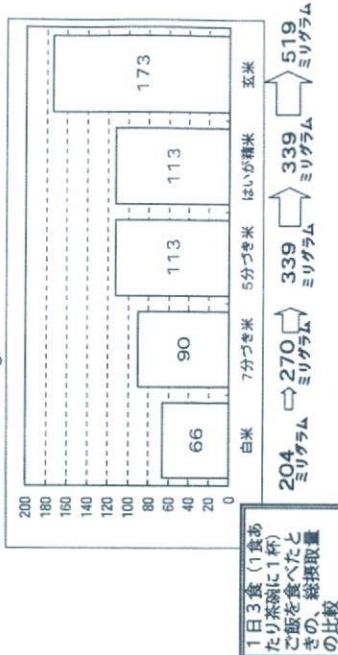
■カリウムの上手なとりかた

●カリウムを多く含む食品：精製度の低い食品、野菜・果物・いも類

- ①カリウムは精製されていない、あらゆる食品に広く含まれています。

---小麦のふすま、米の胚芽、野菜・果物・豆などの皮の部分に多く含まれています。

(例) ごはん、茶碗1杯 (160g)あたりのカリウム量 (ミリグラム)



1日3食 (1食あたり茶碗に1杯) ご飯を食べたときの総摂取量の比較

204 ミリグラム → 270 ミリグラム → 339 ミリグラム → 339 ミリグラム → 519 ミリグラム

(例) 納豆

大豆を丸ごと食べる納豆は、大豆に含まれるカリウムをムダなくたっぷりとる事が出来ます。



小パック1個 (30グラム) 198ミリグラム

あなたの玄米や胚芽米を食べる頻度	食べない
あなたの納豆を食べる頻度	0回



- 野菜・果物・いも類に多く含まれています。
- 野菜類・果物類・いも類をすんで食べましょう。

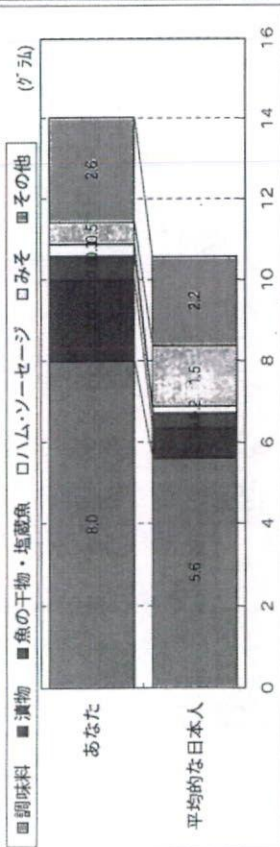
食塩摂取量が多いあなたへのメッセージ

このメッセージは、食塩の摂取量が特に多かった人にだけ、お渡ししています。

- 高血圧やがん（胃がん）の予防のために、とりすぎないよう気をつけましょう。
- あなたの食塩摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて多かったです。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量（1日あたり）	14g/日	めざしてもらいたい量（1日あたり）	8g/日
平均的な日本人の摂取量（1日あたり）	10.6g/日		

あなたがどんな食品から食塩をとっているか、平均的な日本人と比べましょう。
ポイントは、漬物・魚・肉の加工品、みそ汁、調味料です。



- ◆ 上手に減らすポイント
- ① 食塩が多い食品の食べる頻度を少なくする。
 - ② 食塩が多い食品の1回あたりの食べる量を少なくする。

1回に食べる平均的な量にどのくらい（何グラム）の食塩が入っているだろうか。			あなたの摂取頻度、習慣	
食べもの	1回に食べるおおよその量 (g)	食塩の量 (g)	上手に減らすためのワンポイント (減らす具体的なポイントがあります。参考にしてみてください)	
みそ汁	(1杯当りの汁の量) 150 (全部飲むと) 300	1.0	具だくさんになると、1杯あたりの汁が減るので、減塩ができます。	1杯未満/日
めん類のスープの飲み方	(小皿にしようゆ) 8 (ソース1かけ) 18	6.0	控えるように心がけてみましょう。	2割くらい飲む
調味料 (しょうゆ、ドレッシングなど)	(アジ開き1枚) 100 (アジ開き1切) 80	1.0	控えるように使って、素材の味をじゅうぶんに楽しむように心がけましょう。	家での味付けは少し減らす
魚の干物・塩蔵魚	(アジ開き1枚) 100 (アジ開き1切) 80	3.0	新鮮な魚を冷凍庫にしまった方が食塩控えめです。	2~3回/週
ハム・ソーセージ・ベーコン	(ハム4枚) 60 (ベーコン1切) 35	5.1	加工・保存のためにたくさんの食塩が入っています。	2~3回/週
緑の濃い葉野菜の漬物	(小皿) 35 (小皿) 35	1.6	塩を控えめの漬物にして楽しみましょう。	2~3回/週
その他の野菜の漬物	(小皿) 35 (小皿) 35	1.3		2~3回/週

(*注意) あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「おおよその量」と書えるようにしてください。

上手に減塩するための工夫

上手に減塩するためのいくつかの方法をご紹介します。できるところから実践してみてください。

- ① みそ・汁類の食べ方を見直しましょう。
 - 1日1杯までにしなす。
 - 具だくさんにしなす：具だくさんになると、お椀に入る「汁」の量が減ることになるので減塩につながることができます。
 - だしをしっかりとって、旨みを効かせましょう：旨みの効果で薄味でもじゅうぶんおいしくいただけます。

あなたはみそ汁を...1杯未満/日、飲む

- ② めん類のスープはなるべく残すようにしなす。

そば・うどん・ラーメンなどめん類のスープにはおよそ6gの食塩が含まれています。



スープを半分残すだけで...

3gの減塩ができます！

*めん類には、汁以外の、麺や具にも食塩が含まれています。	
めん	0.3g
具 (かまぼこ2切れ)	0.6g
(チャーシュー2枚)	1.0g
(しなちく)	2.4g

あなたはめん類のスープを...2割くらい飲む

- ③ しょうゆやソースなどの調味料の使いかたを見直してしまおう。

● 調理の工夫

◇ だしの旨み、油のkok、果汁や酢の酸味が加わると、薄味でもおいしく食べることができます。

◇ 中までじっくり味をしみこませる煮物よりも、短時間であっさり煮る煮物や炒め物のほうが使う調味料は少なめです。

● 食事の際のしょうゆやソースの使い方

「料理にしょうゆをかける」ことが習慣になっていませんか？ まずは、一口味見をしてみてください「足りなかったらかける」習慣に変えましょう。

あなたは家庭での味付けは外食と比べて...少し減らす

あなたが食事の時にしょうゆやソースを...ときどき使う

使う量は...やや多め

- ④ 塩辛い魚は食べる回数を減らしましよう。



食品	食塩の量
甘塩タラ	1切 3g
さわらみ煮付け	1切 1g
さばみりん干	1枚 7.4g

新鮮な魚に薄く塩を振って食べる「塩漬き」なら、食塩は少なくできます。

- ⑤ 漬物は、食べる回数を減らしたり、減塩で少量、楽しむようにしましよう。

長期保存型の漬物 (梅干し、たくあん、味噌漬) よりも、減塩は食塩が控えめです。



食品	食塩の量
梅干し	1個 2g
たくあん	5切れ 2g
きゅうり塩漬	5切れ 0.8g
白菜塩漬	小1皿 0.5g

減塩をすれば、野菜のビタミンCも壊れにくく無敵なくとることができます。

脂肪摂取量が多いあなたへのメッセージ

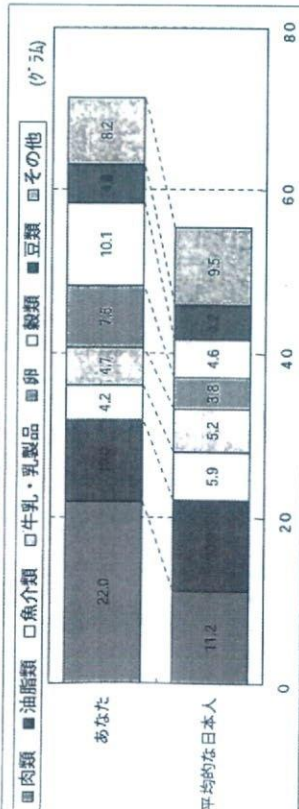
このメッセージは、脂肪の摂取量が特にかかった人だけに、お渡ししています。

- 脂肪のとりすぎは、エネルギーのとりすぎにつながりやすく、糖尿病や肥満の原因となります。
- あなたの脂肪摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて多かったです。
- ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみましょう。

脂肪は1グラムあたり9キロカロリーの熱を産生します。あなたは、1日にとる総エネルギーのうちの何パーセントを脂肪からとっているのでしょうか。

あなたの脂肪エネルギー比	30%	めざしてもらいいたい脂肪エネルギー比	20～25%
--------------	-----	--------------------	--------

具体的にどんな食品から脂肪をとっているか、平均的な日本人と比べましょう。
ポイントは、肉類、魚介類、油脂類です。



◆上手に減らすポイント

- ①脂肪が多い食品の食べる頻度を少なくする。
- ②脂肪が多い食品の1回あたりの食べる量を少なくする。

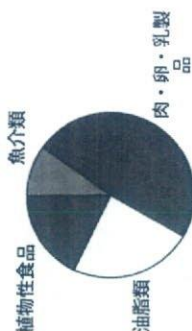
1回に食べる平均的な量にはどれくらい (何グラム) の脂肪が含まれるのでしょうか。		あなたの摂取頻度	
食べもの	1回に食べるおおよその量 (g)	脂肪の量 (g)	上手に食べるワンポイント
豚肉・牛肉	100	14	4～6回/週
鶏肉	100	7	なるべく脂肪を避けて食べましょう。
ハム・ソーセージ・ベーコン	60	12	4～6回/週
マヨネーズ・ドレッシング	14	9	2～3回/週
炒め物	炒め物一面分 14	14	脂身の多い部位で作られています。
揚げ物・てんぷら	てんぷら1食分 10	10	油が多く使われています。食べすぎに気をつけましょう。
牛乳 (普通乳)	180	7	フッ素加工のフライパンを用いると少なくて済みます。
牛乳 (低脂肪乳)	180	2	揚げ衣に油が多く吸収されます。食べすぎに気をつけましょう。
			肉: 0回
			魚: 0回
			4～6回/週
			0回

あなたの適量は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けず、あくまでも「およその量」と考えようとしてください。

脂肪の上手なとり方

- 脂肪は摂取の総量、たんばく質や炭水化物とのバランスが大事ですが、それ以外にどのような食品から脂肪をとっているか、食べる脂肪の内容も大事なポイントです。
- 脂肪は主に「魚介類」、肉・卵・乳製品などの「その他の動物性食品」、米、豆類などの「植物性食品」からとっています。
- 肉・卵・乳製品からよりも、植物性食品や魚介類からの脂肪を多くとるのが望ましい、とされています。

あなたの脂肪の供給源



◇肉・卵・乳製品の脂肪には「飽和脂肪酸」が多く含まれています。

◇飽和脂肪酸の摂取量と、心筋梗塞などの循環器疾患の発症との間には関係があることがわかっています。

飽和脂肪酸の摂取量が多いあなたへのメッセージ

このメッセージは、飽和脂肪酸の摂取量が特に多かった人だけに送っています。

■ 飽和脂肪酸の摂取量と循環器疾患（心筋梗塞や糖尿病など）の発症の関係が認められています。

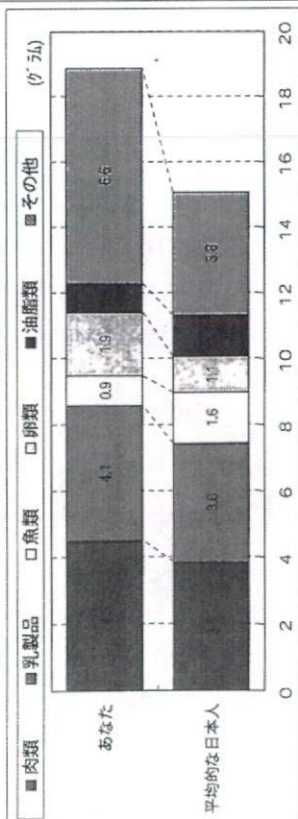
■ あなたの飽和脂肪酸の摂取量は、同じ性別、同じ年齢の人に比べて多めでした。

■ ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみてください。

あなたの摂取量（1日あたり）	18.5%	できれば到達したい量（1日あたり）	10.1～15.8%
平均的な日本人の摂取量（1日あたり）	15.1%	1日にとる総エネルギーのうちの4.5～7.0%を飽和脂肪酸でとるのが適切な量とされています。	

あなたがどんな食品から飽和脂肪酸をとっているか見てみましょう。

ポイントは、肉類（鶏肉以外）、乳製品、菓子類（洋菓子）です。



◆ 上手に減らすためのポイント

- ① 飽和脂肪酸が多い食品の食べる頻度を少なくする。
- ② 飽和脂肪酸が多い食品の1回あたりの食べる量を少なくする。

食べもの	1回に食べるおよその量 (%)		飽和脂肪酸の量 (%)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度
	1回に食べるおよその量 (%)	1回に食べるおよその量 (%)			
豚肉・牛肉	100	4.9	4.9	脂身を避けて食べましょう。鶏肉は肉類の中でも、飽和脂肪酸が少なめです。	4～6回/週
鶏肉	100	1.8	1.8		4～6回/週
ハム・ソーセージ・ベーコン	60	7.3	7.3		2～3回/週
牛乳（普通乳）	180	4.2	4.2	牛乳、チーズ、バターは飽和脂肪酸が多いです。たくさん飲む人は低脂肪乳がおすすです。	4～6回/週
牛乳（低脂肪乳）	180	1.2	1.2		0回
洋菓子	45	3.0	3.0	生クリームやバターを使った洋菓子は飽和脂肪酸が多く含まれます。	2～3回/週
脂がのった魚（いわし、さば、せんま、ぶり、うなぎ、まぐろなど）	100	3.9	3.9	魚からの飽和脂肪酸が多い場合は、あまり気にする必要はないでしょう。	1回未満/週

あなたの値は質問紙で調べた結果です。答え方の影響を強めますので、あくまでも「およその量」と考えるようにしてください。

脂肪酸の上手なとりかた

■ 脂肪酸の種類

脂肪酸には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。

- 飽和脂肪酸：動物性食品、とくに乳製品や肉類、卵に多く含まれます。（健康への影響）とりすぎると、血液中のコレステロールが高い状態（高脂血症）になりやすくなります。

- 多価不飽和脂肪酸：魚や、植物油に多く含まれます。n-6系脂肪酸とn-3系脂肪酸があります。

（健康への影響）高脂血症を改善する、好ましい働きを考えると考えられています。

■ 脂肪酸の上手なとり方

- ① 肉・魚の食べ方に気をつける

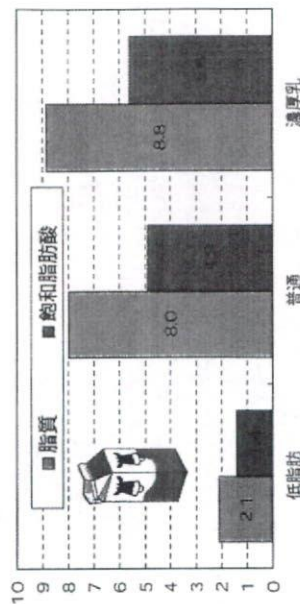
- 肉よりも魚をすすんで食べるように心がけましょう。
- 肉の脂身を避けて食べるようにしましょう。
- 肉でも、生肉より脂肉・鶏肉の類に飽和脂肪酸が少なくなります。

- ② 乳製品の食べ方に気をつける

- 乳製品も飽和脂肪酸が多い食品です。生クリームやバターの食べ方には気をつけましょう。

- 牛乳をたくさん飲む人は、普通脂肪乳から「低脂肪乳」に変えてみる事もおすすです。

（例）コップ1杯200ccに含まれる脂質と飽和脂肪酸の量 (%)



（参考）あなたの多価不飽和脂肪酸摂取量（1日あたり）

n-6系脂肪酸	n-3系脂肪酸
11.5%	2.5%
めざしたい量	10%未満
	2.2%以上