

表3 簡易型自記式食事歴法質問表(BDHO)を用いた学習群別ならびに性別による介入前後のエネルギー調整済み栄養素・食品群別摂取量(平均±標準偏差):新潟保護者

解析対象者数	群間比較											
	健康学習群				環境学習群				環境学習群			
	事前	事後	P値 ¹	P値 ^{2,3}	事前	事後	P値 ¹	P値 ^{2,3}	事前	事後	P値 ¹	P値 ^{2,3}
年齢	41.9 ± 5.6	42.4 ± 6.1			42.6 ± 5.3	42.9 ± 5.1			40.1 ± 5.2	40.6 ± 5.1		
Body mass index	23.3 ± 3.0	23.3 ± 2.9			23.3 ± 2.9	23.2 ± 2.9			21.3 ± 2.8	21.3 ± 2.8		
エネルギー	2187 ± 660	2185 ± 616			2227 ± 652	2253 ± 581			1676 ± 458	1691 ± 451		
炭水化物	51.7 ± 8.6	51.9 ± 9.0			50.3 ± 8.3	50.1 ± 8.2			50.9 ± 6.9	52.3 ± 6.8		
たんぱく質	13.6 ± 2.5	14.0 ± 2.6	<0.01	0.05	13.6 ± 2.7	13.9 ± 2.7			14.7 ± 2.2	14.8 ± 2.3		0.04
脂質	24.6 ± 5.3	24.6 ± 5.1			25.6 ± 5.7	25.1 ± 5.2			29.7 ± 4.9	28.7 ± 4.9		
P/S比	1.11 ± 0.27	1.17 ± 0.28	<0.01		1.14 ± 0.30	1.15 ± 0.27			1.05 ± 0.26	1.12 ± 0.25		<0.001
アルコール	12.0 ± 11.3	11.1 ± 10.7	0.04		12.7 ± 12.9	13.0 ± 12.4			5.0 ± 8.0	4.2 ± 7.9		<0.01
コレステロール	182 ± 60	184 ± 60			179 ± 60	180 ± 60			206 ± 56	203 ± 60		
食塩	5.5 ± 1.1	5.6 ± 1.0			5.6 ± 0.9	5.7 ± 1.1			5.8 ± 1.0	5.8 ± 1.0		
カリウム	1191 ± 301	1245 ± 328	<0.001		1215 ± 330	1226 ± 292			1405 ± 305	1453 ± 321		0.01
カルシウム	235 ± 84	239 ± 88			232 ± 82	236 ± 81			288 ± 87	287 ± 89		
鉄	3.6 ± 0.8	3.8 ± 0.9	<0.01		3.7 ± 0.9	3.8 ± 0.9			4.1 ± 0.8	4.2 ± 0.8		<0.01
カロトン	1466 ± 909	1652 ± 1014	0.03		1742 ± 1209	1598 ± 917			2016 ± 1019	2178 ± 1082		<0.01
ビタミンB ₆	0.6 ± 0.2	0.6 ± 0.2	<0.01		0.6 ± 0.2	0.6 ± 0.2			0.7 ± 0.2	0.7 ± 0.2		
ビタミンB ₁₂	4.7 ± 2.3	4.8 ± 2.4			4.7 ± 2.3	4.8 ± 2.3			4.7 ± 2.1	4.6 ± 1.9		
葉酸	44 ± 20	50 ± 22	<0.001	0.03 ↑	46 ± 21	48 ± 20			53 ± 20	62 ± 25		<0.001
ビタミンC	154 ± 51	163 ± 54	<0.01		157 ± 54	159 ± 48			176 ± 52	188 ± 55		<0.001
パントテン酸	3.1 ± 0.6	3.2 ± 0.6	<0.001		3.1 ± 0.6	3.1 ± 0.6			3.5 ± 0.6	3.6 ± 0.7		<0.01
総食物繊維	5.4 ± 1.5	5.8 ± 1.7	<0.001	0.03 ↑	5.7 ± 1.8	5.8 ± 1.6			6.4 ± 1.6	7.0 ± 1.7		<0.001
穀類	238 ± 68	241 ± 69			224 ± 63	229 ± 61			208 ± 58	215 ± 59		
いも類	26 ± 22	26 ± 22			25 ± 18	24 ± 19			35 ± 24	37 ± 22		
砂糖類	3.1 ± 2.8	3.2 ± 2.7			3.1 ± 2.9	3.1 ± 2.6			3.0 ± 2.7	3.0 ± 2.3		
野菜類	138 ± 75	139 ± 62			117 ± 53	135 ± 58			128 ± 69	130 ± 56		
果実類	109 ± 59	117 ± 60			121 ± 70	117 ± 54			140 ± 61	151 ± 63		<0.01
魚介類	41 ± 24	41 ± 23	<0.001		40 ± 22	40 ± 21			28 ± 27	39 ± 36		<0.001
肉類	35 ± 16	37 ± 19			36 ± 17	38 ± 17			39 ± 19	39 ± 19		<0.01
卵類	20 ± 11	20 ± 11			20 ± 11	19 ± 9			22 ± 12	22 ± 12		
乳類	45 ± 48	44 ± 47			40 ± 45	41 ± 46			70 ± 62	66 ± 59		
菓子類	21 ± 18	18 ± 16			23 ± 21	21 ± 16			32 ± 24	29 ± 18		
飲料類	334 ± 162	319 ± 180			342 ± 184	320 ± 169			360 ± 200	348 ± 197		
調味料	6 ± 2	6 ± 2			6 ± 2	5 ± 2			7 ± 3	6 ± 2		<0.001
合計	191	128			128	156			232	156		

P/S比:多価不飽和脂肪酸に対する飽和脂肪酸の比。
 1 対象群内の介入前後の摂取量について、対応のあるt検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でない(p>0.05)ことを示す。
 2 対象群間の介入前後の摂取量の差について、対応のないt検定を行った。数値を表記していないものは、差が有意でない(p>0.05)ことを示す。
 3 矢印は変化の方向性: ↑=介入群が対照群に比べて増加、↓=介入群が対照群に比べて減少。

表4-1 BDHQへの回答者数と解析対象者数

	介入店舗			対照店舗		
	男性	女性	合計	男性	女性	合計
モニター						
事前調査回答者数	174	356	530	219	418	637
事後調査回答者数	120	295	415	182	368	550
解析対象者数 ¹	106	247	353	155	307	462

¹ 事前・事後の両方の調査で回答した者のうち、30～50歳代の者に限定した。

表4-2 BDHQへの回答者数と解析対象者数

	店舗利用 のみ	店舗+個 配・ 共同購入 併用	個配・共 同購入の み	合計
一般女性組合員				
事前調査回答者数	428	764	662	1854
解析対象者数 ¹	359	679	586	1624

¹ 回答した者のうち、30～50歳代の女性に限定した。

表5 簡易型自記式食事歴法質問表(BDHQ)を用いた対象店舗ならびに性別による介入前後のエネルギー調整済み栄養素・食品群別摂取量(平均±標準偏差): 生協組合員モニタ-

解析対象者数	男性						女性					
	介入店舗			対照店舗			介入店舗			対照店舗		
	事前	事後	P値 ¹	事前	事後	P値 ^{2,3}	事前	事後	P値 ¹	事前	事後	P値 ^{2,3}
年齢	43.9 ± 8.2	44.5 ± 8.2		44.4 ± 7.9	45.0 ± 7.9		43.6 ± 8.0	44.2 ± 8.1		43.8 ± 7.7	44.5 ± 8.3	
Body mass index	23.0 ± 2.6	22.8 ± 2.7	0.02	23.8 ± 3.3	23.7 ± 3.0		21.0 ± 2.5	21.1 ± 2.4		21.2 ± 2.9	21.3 ± 2.9	
エネルギー	2146 ± 547	2153 ± 560		2220 ± 549	2184 ± 581		1844 ± 468	1801 ± 408		1844 ± 451	1858 ± 474	
炭水化物	51.0 ± 7.2	51.4 ± 6.5		50.8 ± 8.5	51.5 ± 7.9		50.8 ± 6.2	51.8 ± 6.3	<0.01	50.8 ± 6.3	51.7 ± 6.6	<0.01
たんぱく質	14.1 ± 2.5	14.6 ± 2.5	0.02	14.1 ± 2.3	14.5 ± 2.3		15.1 ± 2.4	15.2 ± 2.1		15.0 ± 2.3	15.2 ± 2.3	
脂質	27.1 ± 4.9	27.0 ± 4.7		26.6 ± 4.7	26.5 ± 4.7		31.0 ± 4.7	30.2 ± 4.8	<0.01	31.2 ± 4.5	30.3 ± 4.8	<0.001
P/S比	1.1 ± 0.3	1.2 ± 0.3	<0.001	1.1 ± 0.2	1.1 ± 0.2	<0.01	1.0 ± 0.3	1.1 ± 0.3	<0.001	1.0 ± 0.3	1.1 ± 0.3	<0.001
アルコール	9.0 ± 9.7	8.2 ± 10.2		10.2 ± 11.4	8.6 ± 10.7	<0.001	3.1 ± 6.7	2.9 ± 5.6		3.0 ± 6.5	2.9 ± 6.4	
コレステロール	177 ± 64	185 ± 66		180 ± 54	190 ± 63		195 ± 60	202 ± 60		202 ± 56	209 ± 62	0.02
食塩	5.6 ± 1.0	5.7 ± 1.1		5.6 ± 1.1	5.7 ± 1.0	0.04	5.9 ± 1.1	5.9 ± 1.0		5.9 ± 1.0	5.7 ± 0.9	0.05
カルウム	1293 ± 295	1382 ± 315	<0.001	1270 ± 285	1308 ± 295		1492 ± 308	1573 ± 338	<0.001	1504 ± 322	1541 ± 329	0.01
カルシウム	272 ± 79	273 ± 85		265 ± 78	263 ± 78		331 ± 93	325 ± 84		331 ± 82	321 ± 81	
鉄	4.0 ± 0.9	4.2 ± 0.8	<0.01	4.0 ± 0.8	4.2 ± 0.9	0.03	4.5 ± 1.0	4.7 ± 0.9	<0.001	4.5 ± 0.9	4.6 ± 0.9	0.02
カロテン	1789 ± 1014	2117 ± 1066	<0.001	1802 ± 1015	1873 ± 952	0.04	2460 ± 1225	2671 ± 1233	<0.001	2535 ± 1309	2670 ± 1258	0.04
ビタミンB ₆	0.66 ± 0.15	0.69 ± 0.14	0.01	0.65 ± 0.14	0.66 ± 0.13		0.71 ± 0.14	0.73 ± 0.14	<0.01	0.71 ± 0.15	0.72 ± 0.15	0.04
ビタミンB ₁₂	4.8 ± 2.5	5.1 ± 2.5		4.9 ± 2.5	5.2 ± 2.6		4.9 ± 2.4	4.8 ± 2.1		4.8 ± 2.3	4.8 ± 2.4	
葉酸	51 ± 20	64 ± 25	<0.001	52 ± 20	58 ± 23	<0.001	64 ± 23	77 ± 27	<0.001	66 ± 27	76 ± 28	<0.001
パントテン酸	171 ± 49	189 ± 54	<0.001	173 ± 48	184 ± 57	0.01	198 ± 60	219 ± 61	<0.001	204 ± 61	217 ± 61	<0.001
総食物繊維	3.3 ± 0.6	3.4 ± 0.6		3.3 ± 0.5	3.4 ± 0.6	0.01	3.6 ± 0.6	3.7 ± 0.6	<0.01	3.7 ± 0.5	3.7 ± 0.5	
穀物	6.0 ± 1.6	6.6 ± 1.9	<0.001	6.0 ± 1.6	6.3 ± 1.6	<0.01	7.2 ± 1.8	7.8 ± 1.9	<0.001	7.3 ± 2.0	7.7 ± 1.9	<0.001
いも類	224 ± 63	226 ± 57		223 ± 67	229 ± 65		200 ± 54	196 ± 56		193 ± 54	195 ± 57	
砂糖類	22 ± 16	26 ± 18		21 ± 17	23 ± 16		29 ± 19	34 ± 24	<0.001	27 ± 18	30 ± 23	0.04
豆類	3 ± 3	3 ± 2		3 ± 2	3 ± 2		3 ± 2	3 ± 2		3 ± 2	3 ± 2	0.04
野菜類	125 ± 56	128 ± 56		114 ± 53	120 ± 52		116 ± 58	120 ± 53		109 ± 55	111 ± 49	
果実類	125 ± 59	140 ± 62	<0.01	121 ± 57	126 ± 58		161 ± 67	172 ± 71	<0.001	165 ± 73	168 ± 68	
魚介類	25 ± 21	40 ± 35	<0.001	25 ± 22	34 ± 33	<0.001	40 ± 27	55 ± 38	<0.001	42 ± 33	61 ± 42	<0.001
肉類	40 ± 25	44 ± 25	0.05	39 ± 23	42 ± 23		40 ± 23	40 ± 20		40 ± 23	40 ± 23	
卵類	36 ± 14	37 ± 17		37 ± 15	38 ± 16		38 ± 16	37 ± 17		37 ± 14	37 ± 15	
乳類	18 ± 13	18 ± 14		18 ± 11	18 ± 12		19 ± 11	20 ± 11		20 ± 11	21 ± 12	
菓子類	62 ± 51	55 ± 47		56 ± 46	52 ± 44		86 ± 60	77 ± 49	0.02	83 ± 54	76 ± 49	0.02
飲料類	29 ± 23	24 ± 18	<0.01	29 ± 26	27 ± 23		39 ± 24	34 ± 21	<0.01	42 ± 28	37 ± 22	<0.001
調味料	358 ± 207	351 ± 183		356 ± 192	327 ± 168		341 ± 177	367 ± 177	0.01	374 ± 209	378 ± 192	
	6 ± 3	6 ± 2		6 ± 2	6 ± 2		7 ± 3	6 ± 2	<0.01	7 ± 3	6 ± 3	0.03

P/S比: 多価不飽和脂肪酸に対する飽和脂肪酸の比。

ベースライン時に群間差が認められたものは、男性のBMI(P=0.03)と女性の嗜好飲料(P=0.04)であった。

¹ 対象群内の介入前後の摂取量について、対応のあるt-検定を行った。数値を記載していないものは、差が有意でない(p>0.05)ことを示す。

² 対象群間の介入前後の摂取量の差について、対応のないt-検定を行った。数値を記載していないものは、差が有意でない(p>0.05)ことを示す。

³ 矢印は変化の方向性: ↑=介入群が対照群に比べて増加、↓=介入群が対照群に比べて減少。

表6 簡易型自記式食事歴法質問表 (BDHQ)を用いた食物流通経路の違いによる各群のベーススラインのエネルギー調整済み栄養素・食品群別摂取量(平均±標準偏差): 一般女性組合員

解析対象者数	店舗利用のみ		個配・共同購入のみ		店舗十個配・共同購入併用		群間比較
	359	586	679				
年齢	40.2 ± 6.7	37.2 ± 5.4	37.3 ± 5.6	<0.001			
Body mass index	21.0 ± 2.7	21.0 ± 2.8	20.8 ± 2.8				
エネルギー	1839 ± 485	1770 ± 455	1808 ± 490				
炭水化物	51.0 ± 6.6	52.0 ± 6.3	51.9 ± 6.0				
たんぱく質	14.9 ± 2.2	14.5 ± 2.1	14.7 ± 2.2	0.02			
脂質	30.4 ± 4.7	30.0 ± 4.7	30.5 ± 4.5				
P/S比	1.0 ± 0.2	1.0 ± 0.3	1.0 ± 0.3				
アルコール	3.8 ± 7.8	3.4 ± 7.1	2.8 ± 5.8	0.04			
コレステロール	196 ± 55	193 ± 57	195 ± 56				
食塩	5.9 ± 1.0	5.6 ± 1.0	5.7 ± 1.0	<0.01			
カリウム	1454 ± 307	1404 ± 280	1446 ± 310	0.01			
カルシウム	317 ± 83	314 ± 81	325 ± 86				
鉄	4.4 ± 0.9	4.2 ± 0.8	4.3 ± 0.9	<0.001			
カロテン	2368 ± 1297	2270 ± 1262	2400 ± 1257				
ビタミンB ₆	0.69 ± 0.14	0.66 ± 0.13	0.68 ± 0.13	<0.01			
ビタミンB ₁₂	4.9 ± 2.2	4.5 ± 1.9	4.5 ± 1.9	<0.01			
ビタミンC	62 ± 24	59 ± 21	61 ± 24				
葉酸	192 ± 56	184 ± 54	190 ± 58	0.05			
パントテン酸	3.6 ± 0.5	3.5 ± 0.5	3.6 ± 0.6				
総食物繊維	7.0 ± 1.8	6.7 ± 1.6	7.0 ± 1.7	<0.01			
穀類	203 ± 57	210 ± 55	206 ± 53				
いも類	28 ± 19	26 ± 18	29 ± 20	0.02			
砂糖類	3 ± 2	3 ± 2	3 ± 2				
豆類	109 ± 48	103 ± 53	111 ± 52	0.03			
野菜類	153 ± 68	141 ± 65	150 ± 66	0.01			
果実類	40 ± 28	39 ± 29	39 ± 30				
魚介類	39 ± 20	36 ± 18	36 ± 18	0.01			
肉類	38 ± 18	36 ± 14	36 ± 15				
卵類	19 ± 10	19 ± 11	19 ± 11				
乳類	77 ± 54	87 ± 55	87 ± 58	0.01			
菓子類	40 ± 23	39 ± 24	40 ± 25				
飲料類	344 ± 179	343 ± 201	330 ± 191				
調味料	6 ± 3	6 ± 3	6 ± 3				

P/S比: 多価不飽和脂肪酸に対する飽和脂肪酸の比。

¹ 群間のベーススラインの摂取量の差について、ANOVAを行った。数値を表記していないものは、差が有意でない(p>0.05)を示す。

食事バランスガイドによる自己評価と食物摂取状況との関連

分担研究者 大久保 公美 女子栄養大学栄養学部 助手
佐々木 敏 独立行政法人国立健康・栄養研究所 プログラムリーダー

研究要旨

本研究全体の目的は、「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食環境づくりプログラムの開発と効果を検証することである。重点ターゲット層と示され、かつ本研究の対象である子育て世代と勤労男性は、食生活への関心度も幅が広いことが想定される。そこで、本分担研究では、既に開発され、現在妥当性の検討が進められている簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) を活用し、栄養教育教材として食生活への関心度に応じた食事診断結果票を開発することが目的である。開発にあたり、それ以前に、BDHQと食事バランスガイドの両アセスメントツールについて解決しなければならない課題を整理することを初年度の目的とした。

東京都内の生協店舗から介入店舗 (1店) および対照店舗 (2店) を抽出し、本研究の子育て世代モニターとして登録した男女1437名 (男性508名、女性529名) ならびに店舗介入の波及効果をみるために抽出した一般女性組合員3693名を対象に、食事バランスガイドに関する項目を含む生活全般に関する自記式質問票ならびに過去1か月間の食物摂取状況を把握するためにBDHQの2種類を用いて調査を実施した。調査は平成18年8月に実施し、配布・回収は郵送で行った。BDHQに記載されている45食品・料理を食事バランスガイドに基づく料理・食品に対応させ、食事バランスガイドに基づく摂取サービング (SV) 数ごとにBDHQから得られた各摂取量の平均値を比較した。なお、菓子類とアルコールについては、摂取の目安は示されていないが、任意に分類し同様に検討した。

検討したすべての群において、食事バランスガイドで示されている5つの料理区分の各摂取SV数が増加するとともに摂取量の平均値も有意に増加した。しかし、各料理区分の量的な基準として示されている1SV (例: 副菜なら主材料70g=1SV) から推定される摂取量とBDHQから得られた摂取量の平均値を比較すると後者が少ない傾向が認められた。菓子およびアルコールについても、5つの料理区分と同様の結果であった。

以上の結果より、食事バランスガイドに基づく摂取SV数によって摂取量の順位付け (ランキング) は可能であると考えられるが、自己申告による摂取SV数から摂取量を推定するには更なる検討が必要であると考えられた。

A. 研究の背景ならびに目的

生活習慣病予防対策および食育推進のためのポピュレーションアプローチのツールとして、無関心層にも注目されうるものとして「食事バランスガイド」が策定された。重点ターゲット層と示され、かつ本研究の対象である子育て世代と勤労男性は、食生

活への関心度も幅が広いことが想定される。

このように関心度に幅のある集団に対し、望ましい食習慣の形成へと行動変容を促すためには、一度に多人数への調査が可能で、かつ関心度に応じた栄養教育教材 (個人結果票) を提供できるような方法が必要である。

そこで、本分担研究では、多人数の調査

が可能で、かつ栄養素・食品群の摂取量を把握できる方法としてすでに妥当性が検討されている簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) を活用し、食事バランスガイドと連動させ料理レベルでの評価を組み込むことにより、食生活への関心度に応じた食事診断結果票を開発することが目的である。その開発にあたり、それ以前に、BDHQと食事バランスガイドの両アセスメントツールについて解決しなければならない課題を整理することを初年度の目的とした。

B. 研究方法

B-1. 対象者と調査方法

東京都内の生協店舗から介入店舗(1店)および対照店舗(2店)を抽出し、本研究の子育て世代モニターとして登録した男女1437名(男性508名、女性529名)ならびに店舗介入の波及効果をみるために抽出した一般女性組合員3693名に協力を得て調査を実施した。

2006年8月上旬に研究の主旨と参加方法についての概略を説明した文書、BDHQおよび生活全般に関する質問票の計2種類の調査票を郵送配布した。そして、すべての質問票に回答し、返送するように依頼した。

BDHQは管理栄養士と調査トレーニングをうけた管理栄養士養成課程の学生によるチェックを行った。もし回答に不備が見つかった場合には、対象者へ電話による確認を行った。再調査を含むすべての調査は8月上旬から9月末までに終了した。

(倫理面への配慮)

ヘルシンキ宣言を遵守して実施した。研究参加者には書面での説明を研究協力者が行い、じゅうぶんに理解し、同意が得られたひとを研究対象者とした。対象者の自由

意志により、研究実施中ならびに実施後における研究からの離脱が可能ないようにじゅうぶんに配慮した。また、収集したデータは、データ管理者のみが管理し、その他の共同研究者には、個人が特定できない形式の情報(個人にはIDが与えられ、個人が特定できない形式)として配布し、各自、厳重に保管することとした。

B-2. 摂取量の把握

B-2-1 食事調査ならびに食品分類(表1)

過去1か月間の習慣的な摂取量を把握するために、現在妥当性研究が進められているBDHQを使用した。BDHQでは、各食品の1回あたりの摂取量は固定されており、対象者は摂取頻度のみを回答するタイプの質問票である。回答のチェック後、BDHQの専用入力ソフトを用いて入力し、当研究者らが開発した専用栄養価計算ソフトをもちいて栄養価計算を行った。BDHQに記載されている45食品・料理について、食事バランスガイドを構成する5つの料理区分ごとに該当する料理・食品を分類した(表1)。そのうち、食事バランスガイドと対応していない食品として菓子パン、もち・お好み焼きがあげられた。これまでの対象者の記入状況や質問の配列状況から、今回の検討では、菓子パンは主食に、もち・お好み焼きは菓子類の扱いにした。

B-2-2 食事バランスガイドに基づく摂取サービング(SV)数

食事バランスガイドの認知・活用状況をはじめ食生活全般に関する項目を記載したA4見開きの11ページからなる自記式質問紙を使用した。

食事バランスガイドに示されている5つの料理区分ならびに菓子類、アルコールについて、質問の右ページに「1つ(SV)」あたりの量を示す料理例をカラーで提示し

ながら、1日平均の摂取SV数を回答してもらった。回答肢は、主食、副菜、主菜については、「0つ分、1つ分、2つ分、3つ分、4つ分、5つ分、6つ分、7つ分、8つ分以上、わからない」の10段階、牛乳・乳製品、果物は「0つ分、1つ分、2つ分、3つ分、4つ分、5つ分以上、わからない」の7段階とした。

食事バランスガイドでは、アルコール、菓子類については、「ひも」として表現されており、量的基準は示されていないが、今回は以下のように任意に分類した。アルコールは「0合、～0.5合まで、～1合まで、～2合まで、～3合まで、3合以上、わからない」とし、菓子類は1日あたりのそうエネギーに占める割合として「0%、～5%まで、～10%まで、～20%まで、～30%まで、それ以上でもよい、わからない」の7段階とした。

B-3. 統計処理(表2)

BDHQおよび生活習慣調査の両調査に回答した者のうち、30歳～50歳代のものに限定し、モニター群の男性334名、女性650名、一般組合員女性の1468名を解析対象とした(表2)。

食事バランスガイドに基づく各料理区分の摂取SV数ごとにBDHQから得られた摂取量の平均値を比較した。

C. 研究結果(表3)

検討したすべての群において、食事バランスガイドで示されている5つの料理区分の各摂取SV数が増加するとともに摂取量の平均値も有意に増加した。線的傾向性を検討したところ、すべての対象群、料理区分において有意であった。

一方、各料理区分の量的な基準として示されている1SV(例:副菜なら主材料70g=

1SV)から推定される摂取量とBDHQから得られた摂取量の平均値を比較すると後者が少ない傾向が認められた。菓子およびアルコールについても、5つの料理区分と同様の結果であった。

D. 考察

D-1. 今回の検討の意義

今回の検討によって、既存の食事調査法(BDHQ)を活用して、栄養素・食品群の量的把握だけでなく、食事バランスガイドと連動させた料理レベルでの評価を組み入れられる可能性が示唆された。今後、同じ1つの食事調査法から食生活への関心度に応じた多段階(料理レベル、食品レベル、栄養素レベル)の食事診断結果票を提供することの可能性が示唆された。

D-2. 主な結果

今回、食事バランスガイドに基づく摂取SV数とBDHQから算出される各料理区分の摂取量の関連を検討した。各料理区分の摂取SVごとに摂取量の平均値を比較したところ、すべての料理区分において線的に増加していた。以上より、自己申告による摂取SV数をもとに集団の摂取量のランク付けには使用可能であると考えられる。

食事バランスガイドでは、料理区分ごとに1SVあたりの量的な基準が示されている。その基準は、料理区分によって主材料の素材重量や主材料由来の栄養素と異なるが、今回はすべての料理区分で摂取重量を用いた。そのうち、主材料の重量が基準とされている副菜、ならびに果物について、摂取SV数から摂取量を推定し、BDHQからの摂取量と比較したが、後者のほうが少ない傾向が認められた。特に副菜では、摂取SV数が多くなるにつれて摂取量の推定が困難であると思われた。この理由として、

BDHQで設定されているポーションサイズと食事バランスガイドの1SVが異なることが考えられる。また、食事バランスガイドは料理（全体）として考えるのに対し、BDHQは料理中に含まれている食品（部分）として考えることから、回答の仕方の違いによるものも理由の1つと考えられる。食品によって水分含量等が大きく異なるものがあるため、摂取重量だけでの評価では十分とはいえない。そのため、今後、料理区分ごとの量的基準に合わせて検討をしていく必要がある。

D-3. 今後の課題

今回の検討によって、既存の食事評価ツールを活用して、栄養素・食品群の量的把握だけでなく、食事バランスガイドと連動させ、料理レベルでの評価を組み入れられる可能性が示唆された。しかし、BDHQに収載されている食品と食事バランスガイドを構成する食品で対応していない食品について、食行動を考慮した対応策を検討する必要がある。今回の検討のなかで、最も注意し慎重にならなければならない点がある。それは、食事バランスガイドは、料理レベルで評価するツールとして、BDHQは食品・栄養素レベルを評価するツールとして開発されたものである、という点である。料理レベルから食品・栄養素レベルへ分解して評価することは可能であるが、食品・栄養素レベルから料理そのものを推定することはほとんど不可能である。そのため、BDHQの結果をもとに食事バランスガイドに基づいた料理レベルで結果を推測・解釈すること、ならびに学習者への結果の示し方には十分な検討を重ね、慎重に進めていかなければならない。

E. 結論

本分担研究では、すでに妥当性が検討されている簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）を活用し、栄養教育教材として食生活への関心度に応じた食事診断結果票を開発することが目的である。開発にあたり、それ以前に、BDHQと食事バランスガイドの両アセスメントツールについて解決しなければならない課題を整理することを初年度の目的とした。

東京都内の生協店舗から介入店舗（1店）および対照店舗（2店）を抽出し、本研究の子育て世代モニターとして登録した男女1437名（男性508名、女性529名）ならびに店舗介入の波及効果をみるために抽出した一般女性組合員3693名を対象に、食事バランスガイドに関する項目を含む生活全般に関する自記式質問票ならびに過去1か月間の食物摂取状況を把握するためにBDHQの2種類を用いて調査を実施した。調査は平成18年8月に実施し、配布・回収は郵送で行った。BDHQに収載されている45食品・料理を食事バランスガイドに基づく料理・食品に対応させ、食事バランスガイドに基づく摂取サービング（SV）数ごとにBDHQから得られた摂取量の平均値を比較した。

検討したすべての群において、食事バランスガイドで示されている5つの料理区分の各摂取SV数が増加するとともに摂取量の平均値も有意に増加した。しかし、各料理区分の量的な基準として示されている1SV（例：副菜なら主材料70g=1SV）から推定される摂取量とBDHQから得られた摂取量の平均値を比較すると後者が少ない傾向が認められた。

以上の結果より、食事バランスガイドに基づく摂取SV数によって摂取量の順位付け（ランキング）は可能であると考えられるが、自己申告による摂取SV数から摂取量を推定するには更なる検討が必要である。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

引用文献

- 1) 佐々木敏. 生体指標ならびに食事歴法質問票を用いた個人に対する食事評価法の開発・検証 (分担研究総合報告書). 厚生科学研究費補助金 がん予防等健康科学総合研究事業:「健康日本21」における栄養・食生活プログラムの評価方法に関する研究 (総合研究報告書:平成13~15年度:主任研究者:田中平三). 2004: 10-44.

表1 食事バランスガイドを構成する料理・食品と簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ)に収録されている食品・料理の対応について

食事バランスガイド		BDHQに収録されている食品・料理	
料理区分	構成料理		
主食	ごはん	ごはん	
	パン 麺	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 らーめん・インスタントらーめん スパゲッティ・マカロニなど	
副菜	野菜	生(レタス・キャベツなど) トマト・トマトケチャップ・トマト煮込み・トマトシチュー 緑の濃い葉野菜(ブロッコリーを含む) キャベツ・白菜 にんじん・かぼちゃ たいこん・かぶ その他の根菜すべて(たまねぎ・ごぼう・れんこんなど) 緑の濃い葉野菜の漬物 その他の漬物	
	きのこ いも 海草	きのこ(すべての種類) いも(すべての種類) 海草(すべての種類)	
主菜	肉	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・ベーコン レバー	代用可能 焼肉・ステーキ・グリル ハンバーグ・カレー・ミート ソースなど洋風の料理 揚げ物・てんぷら 炒め物 和風の煮物・鍋物・丼物・みそ汁
	魚	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) 脂がのった魚 (いわし・わば・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろトロなど) 脂が少なめの魚 (さけ・ます・白身の魚・淡水魚・かつおなど)	代用可能 さしみ・すし 焼き魚 煮魚・鍋物・汁物・みそ汁 てんぷら・揚げ魚
卵	たまご		
大豆	とうふ・厚揚げ 納豆		
牛乳・乳製品	低脂肪(コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト) 普通・高脂肪(コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト)		
果物	みかんなどの柑橘類 かき・いちご・キウイ その他のすべての果物		
アルコール	日本酒 ビール(大瓶で) 焼酎・酎ハイ・泡盛(焼酎・泡盛水割りで) ウイスキー類(ダブルで) ワイン(ワイングラスで)		
菓子類	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		

下線箇所は、食事バランスガイドで示されている料理区分とBDHQに収録されている食品で対応していないものを示す。

表2 対象者特性¹

	モニター群		一般組合員
	男性 n = 334	女性 n = 650	女性 n = 1468
年齢 (歳)	43.5 ± 7.8	43.4 ± 8.0	37.6 ± 5.6
30-	110 (33)	238 (37)	1067 (73)
40-	143 (43)	248 (38)	330 (22)
50-	81 (24)	165 (25)	71 (5)
身体活動レベル ²			
低い	182 (54)	264 (41)	560 (38)
ふつう	88 (26)	250 (38)	641 (44)
高い	64 (19)	136 (21)	267 (18)

¹ 平均値±標準偏差。人数(%)。

² 身体活動レベルは以下の通りである。

「低い」は1日のうち座っていることがほとんどの場合、「ふつう」は座り仕事中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う場合、「高い」は、移動や立位の多い仕事。あるいは、スポーツなどの運動習慣を持っている場合。

表3 食事バランスガイドに基づく摂取サービング数(つ(SV))と簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)による粗摂取量(g)との関連^{1, 2, 3}

	モニター群				一般組合員	
	男性		女性		女性	
	N	粗摂取量	N	粗摂取量	N	粗摂取量
主食						
0つ(SV)	1	297	0	-	3	252 ± 110
1つ(SV)	12	295 ± 118	51	341 ± 120	72	366 ± 173
2つ(SV)	36	420 ± 149	91	369 ± 191	150	355 ± 115
3つ(SV)	71	455 ± 118	201	397 ± 148	475	385 ± 127
4つ(SV)	76	488 ± 149	164	404 ± 137	420	404 ± 115
5つ(SV)	82	504 ± 154	110	430 ± 121	252	428 ± 125
6つ(SV)	28	527 ± 177	28	454 ± 141	66	541 ± 171
7つ(SV)	6	652 ± 256	1	455 ± -	13	593 ± 165
8つ以上(SV)	10	667 ± 251	2	414 ± 241	6	516 ± 231
わからない	12	562 ± 269	2	373 ± 86	11	361 ± 88
<i>P</i> for trend ⁴		< 0.001		< 0.01		< 0.001
副菜						
0つ(SV)	1	155	1	27	9	137 ± 72
1つ(SV)	32	154 ± 88	48	232 ± 128	122	187 ± 101
2つ(SV)	65	208 ± 108	106	226 ± 131	269	193 ± 88
3つ(SV)	69	224 ± 116	128	231 ± 100	281	226 ± 119
4つ(SV)	56	234 ± 107	118	264 ± 120	310	249 ± 111
5つ(SV)	33	254 ± 136	114	314 ± 126	219	270 ± 119
6つ(SV)	32	280 ± 143	63	356 ± 138	140	324 ± 129
7つ(SV)	8	327 ± 104	40	318 ± 138	63	53 ± 162
8つ以上(SV)	21	304 ± 108	26	386 ± 211	35	345 ± 160
わからない	17	190 ± 100	6	181 ± 83	20	194 ± 111
<i>P</i> for trend ⁴		< 0.001		< 0.001		< 0.001
主菜						
0つ(SV)	0	-	0	-	0	-
1つ(SV)	14	304 ± 171	35	341 ± 190	71	296 ± 131
2つ(SV)	43	395 ± 196	100	326 ± 122	253	317 ± 139
3つ(SV)	53	376 ± 137	116	346 ± 138	262	331 ± 131
4つ(SV)	54	407 ± 156	116	340 ± 128	304	328 ± 104
5つ(SV)	50	371 ± 103	136	374 ± 146	258	346 ± 127
6つ(SV)	59	400 ± 134	84	378 ± 130	200	367 ± 123
7つ(SV)	30	454 ± 136	37	399 ± 101	77	365 ± 110
8つ以上(SV)	21	495 ± 154	21	479 ± 174	27	455 ± 220
わからない	10	411 ± 148	5	304 ± 106	16	262 ± 100
<i>P</i> for trend ⁴		< 0.001		< 0.001		< 0.001
牛乳・乳製品						
0つ(SV)	48	16 ± 23	32	18 ± 16	71	25 ± 34
1つ(SV)	124	104 ± 85	197	111 ± 37	446	102 ± 77
2つ(SV)	94	150 ± 84	231	116 ± 42	510	171 ± 87
3つ(SV)	37	187 ± 110	132	207 ± 50	271	214 ± 103
4つ(SV)	17	235 ± 127	38	263 ± 54	105	263 ± 121
5つ以上(SV)	5	311 ± 78	17	315 ± 38	53	308 ± 110
わからない	9	62 ± 105	3	252 ± 82	12	98 ± 133
<i>P</i> for trend ⁴		< 0.001		< 0.001		< 0.001

(次ページへ続く)

表3 (前ページからの続き) 食事バランスガイドに基づく摂取サービング数(つ(SV))と簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)による粗摂取量(g)との関連^{1,2}

	モニター群				一般組合員	
	男性		女性		女性	
	N	粗摂取量	N	粗摂取量	N	粗摂取量
果物						
0つ (SV)	112	24 ± 25	119	30 ± 29	329	37 ± 34
1つ (SV)	158	78 ± 56	367	100 ± 55	854	97 ± 55
2つ (SV)	38	128 ± 79	121	152 ± 81	213	152 ± 81
3つ (SV)	15	129 ± 109	30	210 ± 97	47	202 ± 97
4つ (SV)	2	108 ± 77	3	310 ± 91	5	235 ± 117
5つ以上 (SV)	0	-	1	145	0	-
わからない	9	49 ± 53	9	61 ± 40	20	62 ± 41
<i>P</i> for trend ⁴		<0.001		<0.001		<0.001
アルコール						
0合	79	17 ± 41	399	8 ± 26	851	6 ± 18
~0.5合まで	91	179 ± 199	151	111 ± 122	398	114 ± 140
~1合まで	61	384 ± 211	40	289 ± 241	122	330 ± 215
~2合まで	53	580 ± 411	34	544 ± 353	57	574 ± 387
~3合まで	22	620 ± 311	4	432 ± 308	13	841 ± 671
3合以上	19	1116 ± 476	6	1091 ± 613	9	774 ± 542
わからない	9	311 ± 374	16	98 ± 274	18	122 ± 322
<i>P</i> for trend ⁴		<0.001		<0.001		<0.001
菓子						
0%	59	21 ± 28	36	27 ± 42	79	26 ± 30
~5%まで	157	57 ± 47	252	61 ± 46	538	60 ± 44
~10%まで	60	97 ± 74	195	88 ± 57	422	82 ± 50
~20%まで	20	106 ± 65	82	103 ± 69	192	111 ± 64
~30%まで	5	116 ± 99	14	150 ± 71	45	125 ± 89
それ以上でも良い	2	266 ± 189	3	219 ± 156	15	158 ± 119
わからない	31	68 ± 62	68	89 ± 55	177	90 ± 67
<i>P</i> for trend ⁴		<0.001		<0.001		<0.001

¹平均±標準偏差。

²太線箇所は、食事バランスガイドの基本形とされている2000±200kcalの場合の摂取の目安である。

³各料理区分における1SVの量的目安は以下のとおりである。

主食: 主材料に由来する炭水化物40g、副菜: 主材料の素材重量70g、主菜: 主材料に由来するたんぱく質として6g、牛乳・乳製品: 主材料に由来するカルシウムとして100mg、果物: 主材料として100g

⁴線的傾向性の検定には、「わからない」と回答した者を除いて行った。

調 査 票

資料目次

- 資料 1 食生活に関するアンケート 調査の枠組み
- 資料 2 食生活に関するアンケート 児童用
- 資料 3 食生活に関するアンケート 保護者・成人用
- 資料 4 食と環境に関するアンケート 児童用
- 資料 5 10歳児用簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ10y） 児童用
- 資料 6 食と環境に関するアンケート 保護者・成人用
- 資料 7 簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ） 保護者・成人用
- 資料 8 一般用 店舗のご利用に関するアンケート 事前
- 資料 9 モニター用 店舗のご利用に関するアンケート 事後

実際の調査票は全てA4サイズとした。

資料2・資料4・資料5・資料6・資料7・資料8・資料9
はノート形式、資料3・資料6は、4枚をA3の用紙の裏表
に印刷して1枚とし、2つ折りで使用した。

調査の枠組み

対象		子ども		保護者・成人	
大項目	中項目	小項目	質問番号	健康度自己評価	質問番号
QOL	健康度	健康度自己評価	問1	健康度自己評価	問1
健康状態・栄養状態	食関連QOL	食事の満足度 朝、気持ちよく起きられるか 身体の「だるさ」や「疲れやすさ」を感じることもあるか イライラすることがあるか	問2 問37-8 問37-9 問37-10	食事の満足度 健康診断での所見(医師からの指摘)	問2 問38-7,8
食物摂取状況	栄養素 食品 料理	BDHQ BDHQ 食事バランスガイド主食の数の数「つ」(sv) 食事バランスガイド副菜の数の数「つ」(sv) 食事バランスガイド主菜の数の数「つ」(sv) 食事バランスガイド牛乳・乳製品の数の数「つ」(sv) 食事バランスガイド果物の数の数「つ」(sv) お菓子の摂取状況(総エネルギーに占める割合)	問17-2 問18-2 問19-2 問20-2 問22 問23-2	BDHQ BDHQ 食事バランスガイド主食の数の数「つ」(sv) 食事バランスガイド副菜の数の数「つ」(sv) 食事バランスガイド主菜の数の数「つ」(sv) 食事バランスガイド牛乳・乳製品の数の数「つ」(sv) 食事バランスガイド果物の数の数「つ」(sv) お菓子の摂取状況(総エネルギーに占める割合)	問17-2 問18-2 問19-2 問20-2 問21-2 問22-2 問23-2
行動	食行動	健康のために、栄養や食事について実際に気をつけている 食事づくり行動の頻度 食料品の購買頻度	問13 問6 問7	健康のために、栄養や食事について実際に気をつけている 食事づくり行動の頻度 食料品の購買頻度	問13 問6 問7
	食べる行動	朝食を食べる頻度 家族との共食頻度(朝食) 家族との共食頻度(夕食)	問3 問4 問5	朝食を食べる頻度 家族との共食頻度(朝食) 家族との共食頻度(夕食)	問3 問4 問5
	食情報交換・ 活用行動	食事バランスガイドの活用したメニュー選択 食品購入時の店や店の人からの情報入手 外食時や食品選択時に栄養成分表示を利用するか 食卓で家族と料理や栄養のことについての話をするか	問16-4 問10 問8,9 問11	食事バランスガイドの活用したメニュー選択 食品購入時の店や店の人からの情報入手 外食時や食品選択時に栄養成分表示を利用するか 食卓で家族と料理や栄養のことについての話をするか	問16-4 問10 問8,9 問11
	健康行動	運動習慣 排便回数	問37-5,6 問37-7	運動習慣 排便回数 飲酒状況	問38-6 問38-9, 10 問38-11 BDHQ
中間要因	生活行動 行動変容段階	起床時刻・就寝時刻 食事バランスガイドの活用 ・1日2回以上、ご飯を食べる ・精製度の低い穀物を食べる ・魚料理を多く食べる ・1日2回以上、野菜料理を食べる ・緑の濃い野菜を1日1回以上食べる ・加熱(火の通った)野菜料理を1日1回以上食べる ・飲料は甘味のない、砂糖が添加されていないものを選ぶ ・お菓子や菓子パンを食事の代わりにしない	問37-4 問24-1 問24-2 問24-3 問24-4 問24-5 問24-6 問24-7 問24-8 問24-9	起床時刻・就寝時刻 食事バランスガイドの活用 ・1日2回以上、ご飯を食べる ・精製度の低い穀物を食べる ・魚料理を多く食べる ・1日2回以上、野菜料理を食べる ・緑の濃い野菜を1日1回以上食べる ・加熱(火の通った)野菜料理を1日1回以上食べる ・揚げ物料理は1日1回以下 ・牛乳・乳製品は低脂肪または無脂肪のものにする ・飲料は甘味のない、砂糖が添加されていないものを選ぶ ・お菓子や菓子パンを食事の代わりにしない	問38-5 問24-1 問24-2 問24-3 問24-4 問24-5 問24-6 問24-7 問24-8 問24-9
準備要因	知識	食事バランスガイドを知っているか 食事バランスガイドの内容の理解度 1日に摂取したい主食の数の数「つ」(sv) 1日に摂取したい副菜の数の数「つ」(sv) 1日に摂取したい主菜の数の数「つ」(sv) 1日に摂取したい牛乳・乳製品の数の数「つ」(sv) 1日に摂取したい果物の数の数「つ」(sv) 1日に摂取したいお菓子の量(総エネルギーに占める割合)	問16-1 問16-3 問17-1 問18-1 問19-1 問20-1 問21 問23-1	食事バランスガイドを知っているか 食事バランスガイドの内容の理解度 1日に摂取したい主食の数の数「つ」(sv) 1日に摂取したい副菜の数の数「つ」(sv) 1日に摂取したい主菜の数の数「つ」(sv) 1日に摂取したい牛乳・乳製品の数の数「つ」(sv) 1日に摂取したい果物の数の数「つ」(sv) 1日に摂取したいお菓子の量(総エネルギーに占める割合)	問16-1 問16-3 問17-1 問18-1 問19-1 問20-1 問21-1 問22-1 問23-1

対象		小項目		保護者・成人	
大項目	中項目	小項目	質問番号	質問番号	質問番号
準備要因	態度	健康のために、栄養や食事について考えているか	問12	健康のために、栄養や食事について考えているか	問12
	結果期待	<p>食行動の結果期待・自分の健康にとって重要と思うか</p> <p>食事バランスガイドを活用すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日2回以上、ご飯を食べる ・精製度の低い穀物を食べる ・魚料理を多く食べる ・1日2回以上、野菜料理を食べる ・緑の濃い野菜を1日1回以上食べる ・加熱(火の通った)野菜料理を1日1回以上食べる ・飲料は甘味のない、砂糖が添加されていないものを選ぶ ・お菓子や菓子パンを食事の代わりにしない 	問25-1 問25-2 問25-3 問25-4 問25-5 問25-6 問25-7 問25-8 問25-9 問25-10 問25-11	<p>食行動の結果期待・自分の健康にとって重要と思うか</p> <p>食事バランスガイドを活用すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日2回以上、ご飯を食べる ・精製度の低い穀物を食べる ・魚料理を多く食べる ・1日2回以上、野菜料理を食べる ・緑の濃い野菜を1日1回以上食べる ・加熱(火の通った)野菜料理を1日1回以上食べる ・揚げ物料理は1日1回以下 ・牛乳・乳製品は低脂肪または無脂肪のものにする ・飲料は甘味のない、砂糖が添加されていないものを選ぶ ・お菓子や菓子パンを食事の代わりにしない 	問25-1 問25-2 問25-3 問25-4 問25-5 問25-6 問25-7 問25-8 問25-9 問25-10 問25-11
属性	セルフエフィカシー	<p>食行動の結果期待・自分の健康にとって重要と思うか</p> <p>食事バランスガイドを活用すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日2回以上、ご飯を食べる ・精製度の低い穀物を食べる ・魚料理を多く食べる ・1日2回以上、野菜料理を食べる ・緑の濃い野菜を1日1回以上食べる ・加熱(火の通った)野菜料理を1日1回以上食べる ・飲料は甘味のない、砂糖が添加されていないものを選ぶ ・お菓子や菓子パンを食事の代わりにしない 	問26-1 問26-2 問26-3 問26-4 問26-5 問26-6 問26-7 問26-8 問26-9	<p>食行動の結果期待・自分の健康にとって重要と思うか</p> <p>食事バランスガイドを活用すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日2回以上、ご飯を食べる ・精製度の低い穀物を食べる ・魚料理を多く食べる ・1日2回以上、野菜料理を食べる ・緑の濃い野菜を1日1回以上食べる ・加熱(火の通った)野菜料理を1日1回以上食べる ・揚げ物料理は1日1回以下 ・牛乳・乳製品は低脂肪または無脂肪のものにする ・飲料は甘味のない、砂糖が添加されていないものを選ぶ ・お菓子や菓子パンを食事の代わりにしない 	問26-1 問26-2 問26-3 問26-4 問26-5 問26-6 問26-7 問26-8 問26-9 問26-10 問26-11
	意思・意欲	<p>体型認識(ボディイメージ)</p> <p>体重</p>	問14 問15	<p>体型認識(ボディイメージ)</p> <p>体重</p>	問14 問15
食環境	スキル	食事バランスガイドを使っているか	問16-4	食事バランスガイドを使っているか	問16-4
	個人	<p>性別</p> <p>年代</p>	問37-1 問37-2	<p>性別</p> <p>年代</p>	問38-1 問38-2 問38-4
食環境	世帯	<p>家族の人数</p> <p>家族構成</p>	問37-3 問37-3	<p>家族の人数</p> <p>家族構成</p> <p>子どもの年齢</p>	問38-3 問38-3 問38-3
	周囲からの支援	<p>家族や同居者の健康づくり支援</p> <p>学校、会社や地域からの健康づくり支援</p> <p>困ったことや心配ごとを相談できる人がいるか</p>	問27 問28 問37-11	<p>家族や同居者の健康づくり支援</p> <p>学校、会社や地域からの健康づくり支援</p>	問27 問28
食環境	食物(フードシステム)	<p>よく利用する食品や惣菜購入店舗</p> <p>食品や惣菜を購入する店舗で栄養バランスのよい商品の存在</p> <p>よく利用する外食店</p> <p>よく利用する外食店で栄養バランスのとれたメニューの存在</p>	問29 問30 問32 問33	<p>よく利用する食品や惣菜購入店舗</p> <p>食品や惣菜を購入する店舗で栄養バランスのよい商品の存在</p> <p>よく利用する外食店</p> <p>よく利用する外食店で栄養バランスのとれたメニューの存在</p>	問29 問30 問32 問33
	食情報	<p>よく利用する食品や惣菜購入店舗で栄養情報の提供の有無</p> <p>よく利用する外食店で栄養情報の提供の有無</p> <p>学校、会社や地域で健康的な食生活をすすめる学習の機会</p> <p>学習の機会には参加の可能性</p>	問31 問34 問35 問36	<p>よく利用する食品や惣菜購入店舗で栄養情報の提供の有無</p> <p>よく利用する外食店で栄養情報の提供の有無</p> <p>学校、会社や地域で健康的な食生活をすすめる学習の機会</p> <p>学習の機会には参加の可能性</p>	問31 問34 問35 問36

食生活に関するアンケート (児童用)

ID 1 0 0 3

以下の問いについて、あてはまるところに○をつけてください

問1 あなたは自分のことを健康だと思えますか

健康である	まあ健康である	あまり健康でない	健康でない
-------	---------	----------	-------

問2 あなたは現在の食生活に満足していますか

とても満足	まあまあ満足	どちらともいえない	あまり満足していない	満足していない
-------	--------	-----------	------------	---------

問3 あなたはふだん朝食を食べていますか

ほぼ毎日	週に4.5日	週に2.3日	週に1日程度	ほとんど食べない
------	--------	--------	--------	----------

問4 朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか

ほぼ毎日	週に4.5日	週に2.3日	週に1日程度	ほとんどない
------	--------	--------	--------	--------

問5 夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか

ほぼ毎日	週に4.5日	週に2.3日	週に1日程度	ほとんどない
------	--------	--------	--------	--------

問6 あなたは、配膳や後片付け、料理づくりなどの手伝いをすることがありますか

ほぼ毎日	週に4.5日	週に2.3日	週に1日程度	ほとんどない
------	--------	--------	--------	--------

問7 あなたは食料品の買い物をすることはありますか

ほぼ毎日	週に4.5日	週に2.3日	週に1日程度	ほとんどない
------	--------	--------	--------	--------

問8 あなたは食料品の買い物をする時、店内の表示を見ながら品物をよく調べて買い物をしていますか

いつもしている	ときどきしている	どちらともいえない	あまりしない	まったくしない
---------	----------	-----------	--------	---------

問9 あなたはふだん食品を買う時や、外で食事をする時にカロリーなどの栄養成分を表示したのを見て参考にしますか

いつも参考にする	ときどき参考にする	あまり参考にしない	まったく参考にしない
----------	-----------	-----------	------------

問10 食料品の買い物をする時、お店やスーパーから、料理方法や栄養に関する知識を得ることがありますか

よくある	ときどきある	どちらともいえない	あまりない	まったくない
------	--------	-----------	-------	--------

問11 食卓で家族と食事や料理、栄養のことなどについて話をすることがありますか

よくある	ときどきある	どちらともいえない	あまりない	まったくない
------	--------	-----------	-------	--------

問12 ふだん自分の健康のために、栄養や食事について考えていますか

いつも考えている	ときどき考えている	あまり考えていない	まったく考えていない
----------	-----------	-----------	------------

問13 ふだん自分の健康のために、栄養や食事について実際に気をつけていますか

いつも気をつけている	ときどき気をつけている	あまり気をつけていない	まったく気をつけていない
------------	-------------	-------------	--------------

問14 現在のあなたの体型について、どのように思っていますか

太りすぎ	太り気味	ちょうどよい	やせ気味	やせすぎ
------	------	--------	------	------

問15 現在の体重について、どのように思っていますか

減らしたい	増やしたい	このままでよい
-------	-------	---------

kgくらい減らしたい	kgくらい増やしたい
------------	------------

問16 右のコマ型の「食事バランスガイド」を見たことがありますか

1. はい 2. いいえ → 問17へ

問16-2 どこで見ましたか。当てはまる番号をすべて選んで○印をつけてください

1. スーパーマーケット
2. コンビニエンスストア
3. 百貨店
4. その他の商店
5. ファミリーレストラン
6. 飲食店
7. 文房具
8. 学校
9. 保健所や市町村の講習会や広報
10. シンポジウムなどのイベント
11. 新聞
12. 雑誌
13. テレビ
14. 食品をつつんでいるパッケージ
15. インターネット(ホームページ)
16. その他

問16-3 「食事バランスガイド」の内容を知っていますか

よく理解している	ある程度理解している	あまり理解していない	ほとんど理解していない
----------	------------	------------	-------------

問16-4 コマ型の「食事バランスガイド」を参考にメモニューを考えたり、選んだりしますか

ほぼ毎日参考している	週半ばは参考している	週1回程度参考している	ほとんどしない
------------	------------	-------------	---------

問17 あなたにとって、主食（ごはん、パン、麺など）は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。右の「主食料理例」を参考に、あてはまるものを1つ選んで○印をつけてください

0つつ	1つつ	2つつ	3つつ	4つつ	5つつ	6つつ	7つつ	8つつ以上	わからない
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

問17-2 右の「主食料理例」を参考に、あなたは実際に1日平均、どのくらい食べていますか。1つに○をつけてください

0つつ	1つつ	2つつ	3つつ	4つつ	5つつ	6つつ	7つつ	8つつ以上	わからない
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

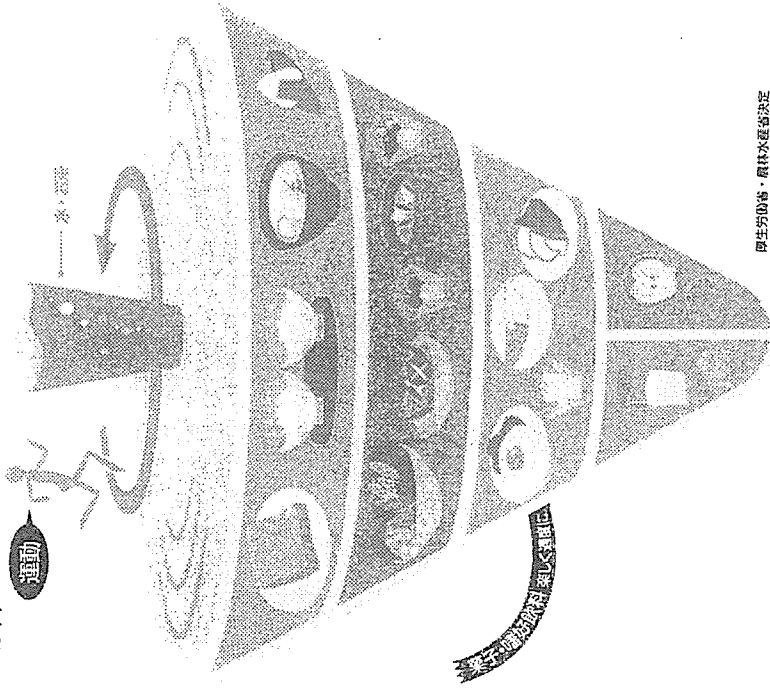
問18 あなたにとって、副菜（野菜・きのこ・いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理のこと）は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。右の「副菜料理例」を参考に、あてはまるものを1つ選んで○印をつけてください

0つつ	1つつ	2つつ	3つつ	4つつ	5つつ	6つつ	7つつ	8つつ以上	わからない
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

問18-2 右の「副菜料理例」を参考に、あなたは実際に1日平均、どのくらい食べていますか。1つに○をつけてください

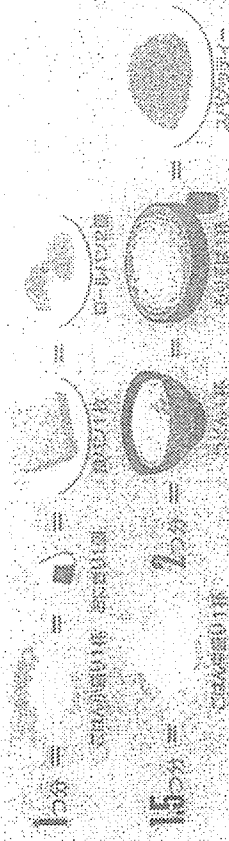
0つつ	1つつ	2つつ	3つつ	4つつ	5つつ	6つつ	7つつ	8つつ以上	わからない
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

問16 食事バランスガイド

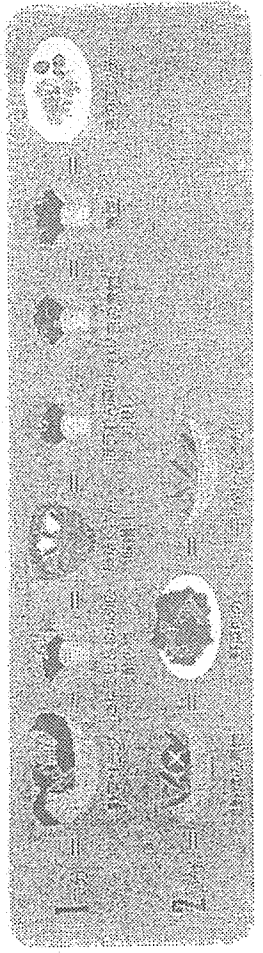


厚生労働省・農林水産省決定

問17 主食料理例



問18 副菜料理例



問19 あなたにとって、主菜（魚・肉・卵・大豆製品などを使ったメインの料理のこと）は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。右の「主菜料理例」を参考に、あてはまるものを1つ選んで○印をつけてください

0つ分	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分	7つ分	8つ分以上	わからない
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

問19-2 右の「主菜料理例」を参考に、あなたは実際に1日平均、どのくらい食べていますか。1つに○をつけてください

0つ分	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分	6つ分	7つ分	8つ分以上	わからない
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

問20 あなたにとって、牛乳・乳製品は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。右の「牛乳・乳製品例」を参考に、あてはまるものを1つ選んで○印をつけてください

0つ分	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分以上	わからない
-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

問20-2 右の「牛乳・乳製品例」を参考に、あなたは実際に1日平均、どのくらい食べていますか。1つに○をつけてください

0つ分	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分以上	わからない
-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

問21 あなたにとって、果物は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。右の「果物例」を参考に、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください

0つ分	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分以上	わからない
-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

問22 右の「果物例」を参考に、あなたは実際に1日平均、どのくらい食べていますか。1つに○をつけてください

0つ分	1つ分	2つ分	3つ分	4つ分	5つ分以上	わからない
-----	-----	-----	-----	-----	-------	-------

問23 あなたにとって、お菓子（洋菓子、クッキー、ビスケット、和菓子、せんべい、菓子パン）は1日に合計でどのくらい食べるのが適量だと思いますか。1日のカロリーの占める割合でお答えください。あてはまるものを1つ選んで○印をつけてください

0%	～5%まで	～10%まで	～20%まで	～30%まで	それ以上でも良い	わからない
----	-------	--------	--------	--------	----------	-------

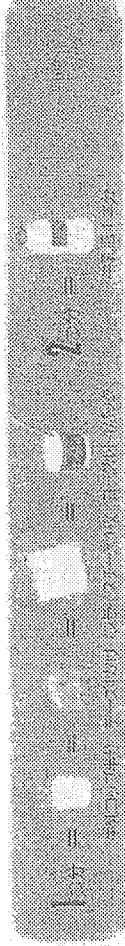
問23-2 あなたは実際に1日平均、どのくらい食べていますか。1つに○をつけてください

0%	～5%まで	～10%まで	～20%まで	～30%まで	それ以上	わからない
----	-------	--------	--------	--------	------	-------

問19 主菜料理例



問20 牛乳・乳製品例



問21・22 果物例

