

G. 研究発表

2. 学会発表 なし

1. 論文発表 なし

表1 BDHQ の食物摂取頻度法部分に含まれる食品名と、成人における標準的な1回摂取量 (g)、「食事バランスガイド」式の評価を行う場合の分類

BDHQの食物摂取頻度法部分に含まれる食品名	標準的な1回摂取量(g)		食事バランスガイド式の評価を行う場合の分類	
	女性	男性		
低脂肪乳・低脂肪ヨーグルト	150	180	牛乳・乳製品	
普通乳・普通脂肪ヨーグルト	150	180		
鶏肉	82.5	116	主菜	
豚肉・牛肉	82.5	116		
ハム	33	46		
レバー	40	56		
いか・たこ・えび・貝	88	123		
骨ごと魚	66	92		
ツナ缶	44	62		
干物	80	112		
脂がのった魚	88	123		
脂が少ない魚	88	123		
たまご	60.5	85		
とうふ・油揚げ	93.5	112		
納豆	45	54		
いも	140	168		副菜
漬物(緑葉野菜)	22	26		
漬物(その他)	22	26		
生野菜(レタス・キャベツ)	44	48		
緑の濃い葉野菜	77	85		
キャベツ	77	85		
にんじん・かぼちゃ	44	48		
だいこん・かぶ	66	73		
その他の根菜	66	73		
トマト	66	73		
きのこ	27.5	30		
海藻	33	36		
洋菓子	70	77	ひも(お菓子・甘味飲料)	
和菓子	60	66		
せんべい	50	55		
アイスクリーム	130	143		
柑橘類	76.5	84	果物	
かき・いちご	76.5	84		
その他の果実	76.5	84		
マヨネーズ	15.4	18	(無視)	
パン(食パン、惣菜パンだけでなく、菓子パンも含む)	54	65	主食*	
そば	135	162		
うどん	153	184		
ラーメン	135	162		
パスタ類	135	162		
めし	130	148		
緑茶	135	162		(無視)
紅茶・ウーロン茶	135	162	ひも(お菓子・甘味飲料)	
コーヒー	135	162		
コーラ、無果汁飲料、100%以外の果汁ジュース	135	162	果物×0.78、副菜×0.22**、ともに0.5をかける	
100%ジュース	135	162		
日本酒	135		ひも(お酒)	
ビール	475			
焼酎	68			
ウィスキー	50			
ワイン	83			

\* 菓子パンはひもに分類すべきだが、BDHQではパンに含まれていて、他のパン類と区別されていないため、すべて主食とする。

\*\* BDHQでは「100%の果物ジュースまたは野菜ジュース」と尋ねているため、摂取量比率を文献から推定して、摂取量をその比率で配分することにした。

表2 簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) の系統的測定誤差 (%) \*

	男性	女性
人数	92	92
主食(つ/日)	19	12
副菜(つ/日)	24	24
主菜(つ/日)	17	23
牛乳・乳製品(つ/日)	-1	7
果物	64	48
菓子類・甘みのついた飲み物(/100kcal・日)	39	36
酒類(/100kcal・日)	16	-16

\*16 日間秤量食事記録によって得られた摂取量に比べた摂取量の割合 (%: 等しい場合をゼロ [0]とし、過大申告方向を正とする) の集団平均値。

表3 解析対象者の特性 (体位・エネルギー摂取量、主な栄養素の摂取量\*: 平均±標準偏差)

	女性(3009人)	男性(991人)
年齢(歳)	39.7 ± 8.2	42.7 ± 8.3
体位		
身長 (cm)	158.1 ± 5.3	171.3 ± 5.7
体重 (kg)	52.6 ± 7.7	70.4 ± 10.5
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	21.0 ± 2.9	24.0 ± 3.3
摂取量		
エネルギー (kcal/日)	1798 ± 445	2175 ± 577
たんぱく質 (%E)	14.9 ± 2.3	13.8 ± 2.5
総脂質 (%E)	30.4 ± 4.7	25.6 ± 5.2
飽和脂肪酸 (%E)	4.1 ± 0.8	3.5 ± 0.7
炭水化物 (%E)	51.4 ± 6.4	51.2 ± 8.2
アルコール (%E)	2.4 ± 4.9	7.8 ± 8.4
食物繊維 (g/日)	12.0 ± 7.0	11.0 ± 7.0
食塩 (g/日)	9.8 ± 4.9	10.6 ± 5.6
カルシウム (mg/日)	549 ± 320	482 ± 319
カリウム (mg/日)	2503 ± 1410	2380 ± 1453
鉄 (mg/日)	7.5 ± 4.2	7.4 ± 4.5
ビタミンB1 (mg/日)	0.75 ± 0.41	0.73 ± 0.44
ビタミンB2 (mg/日)	1.3 ± 0.7	1.2 ± 0.7
ビタミンC (mg/日)	107 ± 73	95 ± 70
ビタミンD (μg/日)	11.8 ± 10.5	12.6 ± 11.3
ビタミンK (μg/日)	335 ± 230	292 ± 220

\*エネルギー産生栄養素は総エネルギー摂取量にしめる割合 (%)。エネルギー非産生栄養素は推定エネルギー必要量を摂取した仮定した場合の摂取量。

表4 性・年齢階級別にみた食事バランスガイド式の料理摂取量（平均±標準偏差）\*

	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~69歳	ANOVA p-値	合計
<b>女性</b>						
人数	167	1599	872	371		3009
エネルギー (kcal/日)	1841 ± 492	1769 ± 433	1823 ± 445	1847 ± 466		1798 ± 445
主食 (つ/日)	2.90 ± 1.29	2.91 ± 0.99	2.92 ± 0.97	2.74 ± 1.00	0.03	2.89 ± 1.01
副菜 (つ/日)	3.81 ± 2.02	3.71 ± 1.79	4.01 ± 2.05	4.77 ± 2.22	<0.001	3.93 ± 1.97
主菜 (つ/日)	5.13 ± 2.15	4.84 ± 1.89	5.21 ± 2.22	5.96 ± 2.62	<0.001	5.10 ± 2.13
牛乳・乳製品 (つ/日)	1.66 ± 1.18	1.52 ± 1.10	1.44 ± 0.99	1.56 ± 1.09	0.04	1.51 ± 1.07
果物 (つ/日)	0.83 ± 0.74	0.73 ± 0.58	0.71 ± 0.61	1.08 ± 0.92	<0.001	0.78 ± 0.66
菓子類・甘みのついた飲み物 (/100kcal・日)	3.33 ± 3.02	2.64 ± 2.34	2.76 ± 2.49	2.74 ± 2.66	0.06	2.73 ± 2.47
酒類 (/100kcal・日)	0.32 ± 1.09	0.38 ± 0.95	0.47 ± 1.05	0.35 ± 0.88	0.01	0.40 ± 0.98
<b>男性</b>						
人数	52	290	454	195		991
エネルギー (kcal/日)	2067 ± 672	2189 ± 563	2201 ± 580	2120 ± 561		2175 ± 577
主食 (つ/日)	3.43 ± 1.37	3.78 ± 1.27	3.77 ± 1.42	3.39 ± 1.16	<0.001	3.68 ± 1.33
副菜 (つ/日)	3.15 ± 1.76	3.50 ± 2.10	3.61 ± 2.02	3.78 ± 2.21	0.21	3.59 ± 2.07
主菜 (つ/日)	6.31 ± 2.78	6.14 ± 2.69	6.26 ± 2.87	6.24 ± 2.84	0.94	6.22 ± 2.81
牛乳・乳製品 (つ/日)	1.20 ± 1.26	1.22 ± 1.42	1.19 ± 1.20	1.44 ± 1.25	0.14	1.25 ± 1.28
果物 (つ/日)	0.75 ± 0.88	0.58 ± 0.69	0.55 ± 0.54	0.71 ± 0.69	0.01	0.60 ± 0.64
菓子類・甘みのついた飲み物 (/100kcal・日)	1.89 ± 2.17	1.70 ± 1.80	1.68 ± 1.83	1.79 ± 2.50	0.09	1.72 ± 1.99
酒類 (/100kcal・日)	0.90 ± 1.71	1.30 ± 1.63	1.45 ± 1.72	1.53 ± 2.01	0.83	1.39 ± 1.76
<b>合計</b>						
人数	219	1889	1326	566		4000
エネルギー (kcal/日)	1895 ± 547	1834 ± 480	1952 ± 527	1941 ± 517		1892 ± 508
主食 (つ/日)	3.03 ± 1.32	3.04 ± 1.09	3.21 ± 1.21	2.97 ± 1.10	<0.001	3.09 ± 1.15
副菜 (つ/日)	3.65 ± 1.98	3.68 ± 1.84	3.88 ± 2.05	4.43 ± 2.26	<0.001	3.85 ± 2.00
主菜 (つ/日)	5.41 ± 2.37	5.04 ± 2.08	5.57 ± 2.51	6.05 ± 2.70	<0.001	5.38 ± 2.37
牛乳・乳製品 (つ/日)	1.55 ± 1.21	1.48 ± 1.16	1.35 ± 1.07	1.52 ± 1.15	<0.001	1.45 ± 1.13
果物 (つ/日)	0.81 ± 0.77	0.71 ± 0.60	0.66 ± 0.59	0.95 ± 0.87	<0.001	0.73 ± 0.66
菓子類・甘みのついた飲み物 (/100kcal・日)	2.99 ± 2.91	2.50 ± 2.29	2.39 ± 2.35	2.41 ± 2.65	<0.001	2.48 ± 2.40
酒類 (/100kcal・日)	0.46 ± 1.29	0.52 ± 1.13	0.81 ± 1.40	0.75 ± 1.49	0.01	0.65 ± 1.29

\*BDHQを用いて評価した場合の系統誤差ならびにエネルギー摂取量の調整済み（詳しくは本文を参照のこと）。

表5 食事バランスガイド式の料理摂取量ごとにみた人数（女性）\*,\*\*

	摂取量（つ/日）または（/100kcal・日）***																適量との比較			
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16以上	不足	適量	過剰
<b>(20～29歳)： 167人</b>																				
主食	0	11	59	58	24	10	2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	152	12	3
	(0)	(7)	(35)	(35)	(14)	(6)	(1)	(0)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(91)	(7)	(2)
副菜	0	11	33	48	29	18	10	8	5	1	2	1	0	1	0	0	0	121	28	18
	(0)	(7)	(20)	(29)	(17)	(11)	(6)	(5)	(3)	(1)	(1)	(1)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(72)	(17)	(11)
主菜	0	0	12	26	33	42	19	13	10	3	6	1	0	1	1	0	0	12	101	54
	(0)	(0)	(7)	(16)	(20)	(25)	(11)	(8)	(6)	(2)	(4)	(1)	(0)	(1)	(1)	(0)	(0)	(7)	(60)	(32)
牛乳・乳製品	26	50	41	25	12	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	86	41	40
	(16)	(36)	(25)	(15)	(7)	(1)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(51)	(25)	(24)
果物	63	83	13	6	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	146	13	8
	(38)	(50)	(8)	(4)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(87)	(8)	(5)
菓子類・甘みのついた飲み物	9	38	41	23	18	13	9	4	1	2	2	1	1	1	1	1	2	---	47	120
	(5)	(23)	(25)	(14)	(11)	(8)	(5)	(2)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	---	(28)	(72)
酒類	144	15	3	2	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	---	159	8
	(86)	(9)	(2)	(1)	(1)	(0)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(95)	(5)
<b>(30～39歳) 1599人</b>																				
主食	2	68	494	694	244	58	29	9	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1502	96	1
	(0)	(4)	(31)	(43)	(15)	(4)	(2)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(94)	(6)	(0)
副菜	1	87	346	417	318	189	117	54	37	18	10	4	1	0	0	0	0	1169	306	124
	(0)	(5)	(22)	(26)	(20)	(12)	(7)	(3)	(2)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(73)	(19)	(8)
主菜	0	7	99	276	393	355	202	133	63	31	21	7	6	3	1	2	0	106	1024	469
	(0)	(0)	(6)	(17)	(25)	(22)	(13)	(8)	(4)	(2)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(7)	(64)	(29)
牛乳・乳製品	287	684	302	243	65	9	5	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	971	302	326
	(18)	(43)	(19)	(15)	(4)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(61)	(19)	(20)
果物	659	806	106	22	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1465	106	28
	(41)	(50)	(7)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(92)	(7)	(2)
菓子類・甘みのついた飲み物	127	476	373	218	155	94	57	34	25	15	5	3	5	4	2	2	4	---	603	996
	(8)	(30)	(23)	(14)	(10)	(6)	(4)	(2)	(2)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(38)	(62)
酒類	1296	189	61	22	17	4	3	2	2	1	0	0	2	0	0	0	0	---	1485	114
	(81)	(12)	(4)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(93)	(7)
<b>(40～49歳)： 872人</b>																				
主食	3	33	258	396	124	38	14	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	814	58	0
	(0)	(4)	(30)	(45)	(14)	(4)	(2)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(93)	(7)	(0)
副菜	1	43	157	216	163	118	76	44	27	10	5	5	3	2	0	0	1	580	195	97
	(0)	(5)	(18)	(25)	(19)	(14)	(9)	(5)	(3)	(1)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(67)	(22)	(11)
主菜	0	2	43	126	201	189	119	78	54	23	16	5	9	2	2	1	2	45	516	311
	(0)	(0)	(5)	(14)	(23)	(22)	(14)	(9)	(6)	(3)	(2)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(5)	(59)	(36)
牛乳・乳製品	155	384	195	103	30	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	539	195	138
	(18)	(44)	(22)	(12)	(3)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(62)	(22)	(16)
果物	372	419	63	14	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	791	63	18
	(43)	(48)	(7)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(91)	(7)	(2)
菓子類・甘みのついた飲み物	87	247	175	130	75	52	38	19	13	11	8	6	6	3	1	1	0	---	334	538
	(10)	(28)	(20)	(15)	(9)	(6)	(4)	(2)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(38)	(62)
酒類	661	124	54	12	9	6	1	1	2	1	0	0	1	0	0	0	0	---	785	87
	(78)	(14)	(6)	(1)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(90)	(10)
<b>(50～69歳)： 371人</b>																				
主食	0	28	128	152	43	12	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	351	20	0
	(0)	(8)	(35)	(41)	(12)	(3)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(95)	(5)	(0)
副菜	0	6	43	70	69	62	53	28	19	12	0	5	1	1	1	1	0	188	115	68
	(0)	(2)	(12)	(19)	(19)	(17)	(14)	(8)	(5)	(3)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(51)	(31)	(18)
主菜	0	4	16	35	62	61	66	41	27	30	10	4	4	1	7	1	2	20	158	193
	(0)	(1)	(4)	(9)	(17)	(16)	(18)	(11)	(7)	(8)	(3)	(1)	(1)	(0)	(2)	(0)	(1)	(5)	(43)	(52)
牛乳・乳製品	54	143	117	25	28	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	197	117	57
	(15)	(39)	(32)	(7)	(8)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(53)	(32)	(15)
果物	94	199	51	17	5	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	293	51	27
	(25)	(54)	(14)	(5)	(1)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(79)	(14)	(7)
菓子類・甘みのついた飲み物	45	102	75	56	35	15	15	6	6	1	2	4	5	2	0	1	1	---	147	224
	(12)	(27)	(20)	(15)	(9)	(4)	(4)	(2)	(2)	(0)	(1)	(1)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	---	(40)	(60)
酒類	307	37	14	6	4	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	---	344	27
	(83)	(10)	(4)	(2)	(1)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(93)	(7)
<b>(20～69歳)： 3009人</b>																				
主食	5	140	939	1300	435	118	49	19	2	2	0	0	0	0	0	0	0	2819	186	4
	(0)	(5)	(31)	(43)	(14)	(4)	(2)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(94)	(6)	(0)
副菜	2	147	579	751	579	388	256	134	88	41	17	15	5	4	1	1	1	2058	644	307
	(0)	(5)	(19)	(25)	(19)	(13)	(9)	(4)	(3)	(1)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(68)	(21)	(10)
主菜	0	13	170	463	689	647	406	265	154	87	53	17	19	7	11	4	4	183	1799	1027
	(0)	(0)	(6)	(15)	(23)	(22)	(13)	(9)	(5)	(3)	(2)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(6)	(60)	(34)
牛乳・乳製品	522	1271	655	396	135	16	9	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1793	655	561
	(17)	(42)	(22)	(13)	(4)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(60)	(22)	(19)
果物	1188	1507	233	59	14	6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2695	233	81
	(39)	(50)	(8)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(90)	(8)	(3)
菓子類・甘みのついた飲み物	268	863	664	427	283	174	119	63	45	29	17	14	17	10	4	4	8	---	1131	1878
	(9)	(29)	(22)	(14)	(9)	(6)	(4)	(2)	(2)	(1)	(1)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(38)	(62)
酒類	2408	365	132	42	31	10	6	5	4	2	0	1	3	0	0	0	0	---	2773	236
	(80)	(12)	(4)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(92)	(8)

\*BDHQを用いて評価した場合の系統誤差ならびにエネルギー摂取量の調整済み（詳しくは本文を参照のこと）。料理摂取量は四捨五入を用いて整数化した。ただし、1未満は、2/3未満をゼロ(0)とし、それ以上を1とした。

\*\*適量に当たる部分に表中に色をつけた。菓子類・甘みのついた飲み物、酒類については便宜的に0または1(/100kcal・日)の群を適量とした。

\*\*\*菓子類・甘みのついた飲み物、酒類には(/100kcal・日)を、それ以外には(つ/日)を用いた。

表6 食事バランスガイド式の料理摂取量ごとにみた人数 (男性) \*\*, \*\*

	摂取量 (つ/日)または(/100kcal・日)***																適量との比較			
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16以上	不足	適量	過剰
<b>(20～29歳): 52人</b>																				
主食	0	5	7	18	12	5	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	51	1	0
	(0)	(10)	(13)	(35)	(23)	(10)	(8)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(98)	(2)	(0)
副菜	0	9	16	9	7	6	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	47	4	1
	(0)	(17)	(31)	(17)	(13)	(12)	(4)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(90)	(8)	(2)
主菜	0	0	1	4	9	10	7	7	3	4	2	3	1	0	0	1	0	5	26	21
	(0)	(0)	(2)	(8)	(17)	(18)	(13)	(13)	(6)	(8)	(4)	(6)	(2)	(0)	(0)	(2)	(0)	(10)	(50)	(40)
牛乳・乳製品	19	14	12	3	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	15	4
	(37)	(27)	(23)	(6)	(4)	(4)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(63)	(29)	(8)
果物	27	20	3	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	47	4	1
	(52)	(38)	(6)	(2)	(0)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(90)	(8)	(2)
菓子類・甘みのついた飲み物	9	25	8	2	4	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	---	34	18
	(17)	(48)	(15)	(4)	(8)	(2)	(0)	(0)	(2)	(2)	(0)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(65)	(35)
酒類	36	2	7	3	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	---	38	14
	(69)	(4)	(13)	(6)	(4)	(2)	(0)	(0)	(0)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(73)	(27)
<b>(30～39歳): 290人</b>																				
主食	0	2	35	90	95	40	18	6	3	1	0	0	0	0	0	0	0	280	9	1
	(0)	(1)	(12)	(31)	(33)	(14)	(6)	(2)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(97)	(3)	(0)
副菜	1	41	62	62	58	30	12	8	5	6	1	2	1	1	0	0	0	254	20	16
	(0)	(14)	(21)	(21)	(20)	(10)	(4)	(3)	(2)	(2)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(88)	(7)	(6)
主菜	0	0	8	32	47	47	47	43	21	15	15	3	4	1	0	2	5	40	141	109
	(0)	(0)	(3)	(11)	(16)	(16)	(16)	(15)	(7)	(5)	(5)	(1)	(1)	(0)	(0)	(1)	(2)	(14)	(49)	(38)
牛乳・乳製品	122	70	62	9	17	6	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	192	71	27
	(42)	(24)	(21)	(3)	(6)	(2)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(66)	(24)	(9)
果物	189	83	7	8	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	272	15	3
	(65)	(29)	(2)	(3)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(94)	(5)	(1)
菓子類・甘みのついた飲み物	64	110	50	36	15	4	6	2	1	0	0	0	1	0	0	0	1	---	174	116
	(22)	(38)	(17)	(12)	(5)	(1)	(2)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(60)	(40)
酒類	129	73	36	17	16	12	3	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	---	202	88
	(44)	(25)	(12)	(6)	(6)	(4)	(1)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(70)	(30)
<b>(40～49歳): 454人</b>																				
主食	0	7	76	136	126	47	45	9	7	0	0	1	0	0	0	0	0	437	16	1
	(0)	(2)	(17)	(30)	(28)	(10)	(10)	(2)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(96)	(4)	(0)
副菜	4	53	100	90	79	50	34	21	15	5	1	0	1	0	0	1	0	376	55	23
	(1)	(12)	(22)	(20)	(17)	(11)	(7)	(5)	(3)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(83)	(12)	(5)
主菜	0	5	15	50	85	72	57	68	38	35	15	12	6	7	3	1	5	70	194	190
	(0)	(1)	(3)	(11)	(14)	(16)	(13)	(15)	(8)	(8)	(3)	(3)	(1)	(2)	(1)	(0)	(1)	(15)	(43)	(42)
牛乳・乳製品	180	112	117	18	17	8	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	292	136	26
	(40)	(25)	(26)	(4)	(4)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(64)	(30)	(6)
果物	274	155	20	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	429	25	0
	(60)	(34)	(4)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(94)	(6)	(0)
菓子類・甘みのついた飲み物	116	168	69	45	24	13	5	3	7	2	0	0	0	2	0	0	0	---	284	170
	(26)	(37)	(15)	(10)	(5)	(3)	(1)	(1)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(63)	(37)
酒類	172	117	74	47	15	10	8	7	2	0	1	0	1	0	0	0	0	---	289	165
	(38)	(26)	(16)	(10)	(3)	(2)	(2)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(64)	(36)
<b>(50～59歳): 195人</b>																				
主食	0	5	36	74	49	21	6	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	191	4	0
	(0)	(3)	(18)	(38)	(25)	(11)	(3)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(98)	(2)	(0)
副菜	3	19	37	48	24	29	14	11	4	1	1	1	2	1	0	0	0	160	25	10
	(2)	(10)	(19)	(25)	(12)	(15)	(7)	(6)	(2)	(1)	(1)	(1)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(82)	(13)	(5)
主菜	0	1	17	20	21	21	31	24	20	14	10	7	5	2	0	1	1	38	73	84
	(0)	(1)	(9)	(10)	(11)	(11)	(18)	(12)	(10)	(7)	(5)	(4)	(3)	(1)	(0)	(1)	(1)	(19)	(37)	(43)
牛乳・乳製品	65	33	71	14	6	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	98	85	12
	(33)	(17)	(36)	(7)	(3)	(3)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(50)	(44)	(6)
果物	89	90	11	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	179	13	3
	(46)	(46)	(6)	(1)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(92)	(7)	(2)
菓子類・甘みのついた飲み物	59	66	25	23	6	4	4	3	0	2	0	0	0	1	1	0	1	---	125	70
	(30)	(34)	(13)	(12)	(3)	(2)	(2)	(0)	(1)	(0)	(0)	(0)	(1)	(1)	(0)	(0)	(1)	---	(64)	(36)
酒類	72	59	27	13	10	2	4	4	0	0	1	3	0	0	0	0	0	---	131	64
	(37)	(30)	(14)	(7)	(5)	(1)	(2)	(2)	(0)	(0)	(1)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(67)	(33)
<b>(20～69歳): 991人</b>																				
主食	0	19	154	316	282	113	73	19	11	1	0	1	0	0	0	0	0	959	30	2
	(0)	(2)	(16)	(32)	(28)	(11)	(7)	(2)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(97)	(3)	(0)
副菜	8	122	215	209	168	115	62	42	25	12	3	3	4	2	0	1	0	837	104	50
	(1)	(12)	(22)	(21)	(17)	(12)	(6)	(4)	(3)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(84)	(10)	(5)
主菜	0	6	41	106	142	150	142	142	82	68	42	25	16	10	3	5	11	153	434	404
	(0)	(1)	(4)	(11)	(14)	(15)	(14)	(14)	(8)	(7)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)	(1)	(1)	(15)	(44)	(41)
牛乳・乳製品	386	229	262	45	42	21	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	615	307	69
	(39)	(23)	(26)	(5)	(4)	(2)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(62)	(31)	(7)
果物	579	348	41	16	5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	927	57	7
	(58)	(35)	(4)	(2)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(94)	(6)	(1)
菓子類・甘みのついた飲み物	248	369	152	106	49	22	15	8	9	5	0	1	1	3	1	0	2	---	617	374
	(25)	(37)	(15)	(11)	(5)	(2)	(2)	(1)	(1)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(62)	(38)
酒類	409	251	144	80	43	25	15	13	4	1	2	3	1	0	0	0	0	---	660	331
	(41)	(25)	(15)	(8)	(4)	(3)	(2)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	---	(67)	(33)

\*BDHQ を用いて評価した場合の系統誤差ならびにエネルギー摂取量の調整済み (詳しくは本文を参照のこと)。料理摂取量は四捨五入を用いて整数化した。ただし、1未満は、2/3未満をゼロ (0) とし、それ以上を1とした。

\*\*適量に当たる部分に表中に色をつけた。菓子類・甘みのついた飲み物、酒類については便宜的に0または1 (/100kcal・日) の群を適量とした。

\*\*\*菓子類・甘みのついた飲み物、酒類には (/100kcal・日) を、それ以外には (つ/日) を用いた。

調 査 票

## 資 料 目 次

- 資料1 Aプログラム：「新潟市版子ども食事バランスガイド」の活用に関するアンケート
- 資料2 Bプログラム：モニター2年後調査 追加調査票
- 資料3 Cプログラム：8ヶ月後追跡調査 追加調査票





モニターの皆さまにお返した結果票についてお尋ねいたします。

1) 右図の「あなたの最近1か月の食習慣」の結果をみましたか。

↓	{	1. 内容まで読んだ
		2. 見たが、内容までは読んでいない
		3. まったく見なかった



次の質問は、1)の質問で「1」を選んだ方のみに、お答え下さい。

1)-1 この結果の内容を理解できましたか。

1. よく理解できた
2. まあまあ理解できた
3. あまり理解できなかった
4. まったく理解できなかった

1)-2 ふだんの食生活に、この結果票の内容を参考にしていますか。

1. いつも参考にしている
2. ときどき参考にしている
3. あまり参考にしていない
4. まったく参考にしていない

1)-3 結果票の内容について、家族や友人と話をしましたか。

1. 話をした
2. 話をしていない

2) 右図の「あなたの最近1か月の食習慣(食事バランスガイド編)」の結果をみましたか。

↓	{	1. 内容まで読んだ
		2. 見たが、内容までは読んでいない
		3. まったく見なかった



次の質問は、2)の質問で「1」を選んだ方のみに、お答え下さい。

2)-1 この結果の内容を理解できましたか。

1. よく理解できた
2. まあまあ理解できた
3. あまり理解できなかった
4. まったく理解できなかった

2)-2 ふだんの食生活に、この結果票の内容を参考にしていますか。

1. いつも参考にしている
2. ときどき参考にしている
3. あまり参考にしていない
4. まったく参考にしていない

2)-3 結果票の内容について、家族や友人と話をしましたか。

1. 話をした
2. 話をしていない

コープひばりヶ丘店の利用状況について教えてください。

1) コープとうきょうの「たべるたいせつ」プロジェクトの取り組みについて知っていますか。

まったく知らない

聞いたことはあるが、内容は知らない。

内容を知っている

2) 6月16、17日にひばりヶ丘店で行われた「たべるたいせつ」のイベントに参加しましたか。参加したものをすべてに○をつけてください。

1. クイズラリー（店内）

2. 食事バランスゲーム（駐輪場ペーカリー側）

3. 食事バランス立体コマづくり（駐輪場ペーカリー側）

4. 店舗には行ったが、イベントには参加しなかった。

5. イベント時に店舗に行っていない。

3) 6月16、17日にひばりヶ丘店で行われた「たべるたいせつ」のイベント時に配布したもののうち、参考になったものはどれですか。参考になったものをすべてに○をつけてください。



1. エクササイズガイド



2. コープ版 ショッピング・エクササイズ



3. 野菜ジュースについての説明



4. 長州小カメタボ対策パンフレット

コマの絵を入れる

5. 立体コマ

6. 参考になったものはない

6) 2月の調査が終わってから現在までに、実際に試したり、使ったものにすべて○をつけてください。



1. ビンゴカード



2. 食事バランスチェックノート



3. 「うちごはん」レシピ集



4. 長州小カメタボ対策パンフレット



5. メタボ対策メジャー



6. エクササイズガイド



7. コープ版 ショッピング・エクササイズ

8. 参考になったものはない

昨年の12月以降のことをよく思い出して、お答え下さい。

問1 12月からこれまでの間に、体重コントロールをするために立てた目標はありますか？

ある	ない
----	----

→ 問2の質問へ

問1-2 「ある」と答えた方にお伺いします。  
12月からこれまでの間に取り組んだものすべてに○をつけて下さい。

1. 日常生活(余暇を除く)で体を動かす量を増やした	2. 余暇の時間に運動する時間を増やした
3. 食事の量を減らした	4. お菓子や菓子パンを控えた
5. 甘い飲料(清涼飲料水、缶コーヒー)を控えた	6. アルコールを飲みすぎないようにした
7. 飲酒時のおつまみの種類に気をつけた	8. 朝食の欠食をしないようにした
9. 夕食や夜食に油の多い食事を控えた	10. 夜遅い時間に食事をしないようにした
11. 速食いをしないようにゆっくり噛んで食べるようにした	12. 主食をしっかり食べるようにした
13. 主食には精製度の低い穀類を食べるようにした	14. 主菜を食べ過ぎないようにした
15. 主菜には、肉より魚を選んだ	16. 油を多く使っていない料理を選ぶようにした
17. 副菜をしっかり食べるようにした	18. 副菜には、生野菜よりも加熱野菜を選んだ
19. 果物を食べるようにした	20. 低脂肪の牛乳・乳製品を選ぶようにした
21. グライセミックインデックスの低い食品を選んだ	22. 1日の食事量のチェックに食事バランスガイドを使った
23. 定期的に体重を測定した	24. 定期的に腹囲を測定した
25. その他(上記以外のことを実行されたことがあれば、お書き下さい)	

問2 昨年12月にお返した「あなたの最近1か月の食習慣」の結果をみましたか。

内容まで読んだ	} 問3の質問へ
見たが、内容までは読んでいない	
まったく見なかった	

【あなたの最近1か月の食習慣】



問2-1 「内容まで読んだ」方のみ、お答え下さい。

この結果の内容を理解できましたか。

よく理解できた	まあまあ理解できた
あまり理解できなかった	まったく理解できなかった

問2-2 ふだんの食生活に、この結果票の内容を参考にしていますか。

いつも参考にしている	ときどき参考にしている	あまり参考にしていない	まったく参考にしていない
------------	-------------	-------------	--------------

問2-3 結果票の内容について、家族、同僚や友人と話をしましたか。

話をした	話をしていない
------	---------

問3 12月からこれまでの間に、定期的に体重や腹囲を測定しましたか

① 体重 ⇒	毎日	週5~6回	週3~4回	週1~2回	月2~3回	月1回程度	測定していない
② 腹囲 ⇒	毎日	週5~6回	週3~4回	週1~2回	月2~3回	月1回程度	測定していない



質問は以上です。  
ご協力いただき、ありがとうございました。



昨年12月以降のことをよく思い出して、お答え下さい。

問1 12月からこれまでの間に、体重コントロールをするために立てた目標はありますか？

ある	ない	→ 問2の質問へ
----	----	----------

問1-2 「ある」と答えた方にお伺いします。

12月からこれまでの間に取り組んだものすべてに○をつけて下さい。

1. 日常生活(余暇を除く)で体を動かす量を増やした	2. 余暇の時間に運動する時間を増やした
3. 食事の量を減らした	4. お菓子や菓子パンを控えた
5. 甘い飲料(清涼飲料水、缶コーヒー)を控えた	6. アルコールを飲みすぎないようにした
7. 飲酒時のおつまみの種類に気をつけた	8. 朝食の欠食をしないようにした
9. 夕食や夜食に油の多い食事を控えた	10. 夜遅い時間に食事をしないようにした
11. 速食いをしないようにゆっくり噛んで食べるようにした	12. 主食をしっかり食べるようにした
13. 主食には精製度の低い穀類を食べるようにした	14. 主菜を食べ過ぎないようにした
15. 主菜には、肉より魚を選んだ	16. 油を多く使っていない料理を選ぶようにした
17. 副菜をしっかり食べるようにした	18. 副菜には、生野菜よりも加熱野菜を選んだ
19. 果物を食べるようにした	20. 低脂肪の牛乳・乳製品を選ぶようにした
21. グライセミックインデックスの低い食品を選んだ	22. 1日の食事量のチェックに食事バランスガイドを使った
23. 定期的に体重を測定した	24. 定期的に腹囲を測定した
25. その他(上記以外のことを実行されたことがあれば、お書き下さい)	

問2 昨年12月にお返した「あなたの最近1か月の食習慣」の結果をみましたか。

内容まで読んだ	} 問3の質問へ
見たが、内容までは読んでいない	
まったく見なかった	

【あなたの最近1か月の食習慣】



問2-1 「内容まで読んだ」方のみ、お答え下さい。

この結果の内容を理解できましたか。

よく理解できた	まあまあ理解できた
あまり理解できなかった	まったく理解できなかった

問2-2 ふだんの食生活に、この結果票の内容を参考にしていますか。

いつも参考にしている	ときどき参考にしている	あまり参考にしていない	まったく参考にしていない
------------	-------------	-------------	--------------

問2-3 結果票の内容について、家族、同僚や友人と話をしましたか。

話をした	話をしていない
------	---------

問3 12月からこれまでの間に、定期的に体重や腹囲を測定しましたか

① 体重 ⇒

毎日	週5~6回	週3~4回	週1~2回	月2~3回	月1回程度	測定していない
----	-------	-------	-------	-------	-------	---------

② 腹囲 ⇒

毎日	週5~6回	週3~4回	週1~2回	月2~3回	月1回程度	測定していない
----	-------	-------	-------	-------	-------	---------

裏面もお答え下さい。

メッセージカード付バランス弁当を食べた方のみお答えください。

問4 昨年度提供された弁当の量やバランスを参考にして、食事を選択することがありますか。

よくある	時々ある	あまりない	まったくない
------	------	-------	--------

問5 昨年提供された弁当についていたメッセージカード見たり、参考にしたりしますか。

よく参考にする	時々参考にする	あまり参考にしない	まったく参考にしない
---------	---------	-----------	------------

問6 メッセージカードの内容について、家族、同僚や友人と話をしましたか。

話をした	話をしていない
------	---------

↓  
誰に？

----------------------



質問は以上です。  
ご協力いただき、ありがとうございました。



昨年(2018年)の12月以降のことをよく思い出して、お答え下さい。

全員お答え下さい。

問1 12月から6月までの半年間に、体重コントロールをするために立てた目標はありますか？

ある	ない	→ 問2の質問へ
----	----	----------

問1-2「ある」と答えた方にお伺いします。  
この半年間に取り組んだものすべてに○をつけて下さい。

1. 日常生活(余暇を除く)で体を動かす量を増やした	2. 余暇の時間に運動する時間を増やした
3. 食事の量を減らした	4. お菓子や菓子パンを控えた
5. 甘い飲料(清涼飲料水、缶コーヒー)を控えた	6. アルコールを飲みすぎないようにした
7. 飲酒時のおつまみの種類に気をつけた	8. 朝食の欠食をしないようにした
9. 夕食や夜食に油の多い食事を控えた	10. 夜遅い時間に食事をしないようにした
11. 速食いをしないようにゆっくり噛んで食べるようにした	12. 主食をしっかり食べるようにした
13. 主食には精製度の低い穀類を食べるようにした	14. 主菜を食べ過ぎないようにした
15. 主菜には、肉より魚を選んだ	16. 油を多く使っていない料理を選ぶようにした
17. 副菜をしっかり食べるようにした	18. 副菜には、生野菜よりも加熱野菜を選んだ
21. 果物を食べるようにした	22. 低脂肪の牛乳・乳製品を選ぶようにした
23. グライセミックインデックスの低い食品を選んだ	24. 1日の食事量のチェックに食事バランスガイドを使った
25. 定期的に体重を測定した	26. 定期的に腹囲を測定した
27. その他(上記以外のことを実行されたことがあれば、お書き下さい)	

問2 この半年間、定期的に体重や腹囲を測定しましたか

① 体重 ⇒	毎日	週5~6回	週3~4回	週1~2回	月2~3回	月1回程度	測定していない
② 腹囲 ⇒	毎日	週5~6回	週3~4回	週1~2回	月2~3回	月1回程度	測定していない



質問は以上です。  
ご協力いただき、ありがとうございました。



昨年（去年）の12月以降（以降）のことをよく思い出して、お答え下さい。

問1 12月からこれまでの間に、体重コントロールをするために立てた目標はありますか？

ある	ない	→ 問2の質問へ
----	----	----------

問1-2 「ある」と答えた方にお伺いします。  
12月からこれまでの間に取り組んだものすべてに○をつけて下さい。

1. 日常生活（余暇を除く）で体を動かす量を増やした	2. 余暇の時間に運動する時間を増やした
3. 食事の量を減らした	4. お菓子や菓子パンを控えた
5. 甘い飲料（清涼飲料水、缶コーヒー）を控えた	6. アルコールを飲みすぎないようにした
7. 飲酒時のおつまみの種類に気をつけた	8. 朝食の欠食をしないようにした
9. 夕食や夜食に油の多い食事を控えた	10. 夜遅い時間に食事をしないようにした
11. 速食いをしないようにゆっくり噛んで食べるようにした	12. 主食をしっかり食べるようにした
13. 主食には精製度の低い穀類を食べるようにした	14. 主菜を食べ過ぎないようにした
15. 主菜には、肉より魚を選んだ	16. 油を多く使っていない料理を選ぶようにした
17. 副菜をしっかり食べるようにした	18. 副菜には、生野菜よりも加熱野菜を選んだ
19. 果物を食べるようにした	20. 低脂肪の牛乳・乳製品を選ぶようにした
21. グライセミックインデックスの低い食品を選んだ	22. 1日の食事量のチェックに食事バランスガイドを使った
23. 定期的に体重を測定した	24. 定期的に腹囲を測定した
25. その他（上記以外のことを実行されたことがあれば、お書き下さい）	

問2 右図の「あなたの最近1か月の食習慣」の結果をみましたか。

【あなたの最近1か月の食習慣】

内容まで読んだ	} 問3の質問へ
見たが、内容までは読んでいない	
まったく見なかった	



問2-1 「内容まで読んだ」方のみ、お答え下さい。

この結果の内容を理解できましたか。

よく理解できた	まあまあ理解できた
あまり理解できなかった	まったく理解できなかった

問2-2 ふだんの食生活に、この結果票の内容を参考にしていますか。

いつも参考にしている	ときどき参考にしている	あまり参考にしていない	まったく参考にしていない
------------	-------------	-------------	--------------

問2-3 結果票の内容について、家族、同僚や友人と話をしましたか。

話をした	話をしていない
------	---------

問3 右図の「体重と腹囲の変化」の結果をみましたか。

【体重と腹囲の変化の結果票】

見た	→ 裏面の問4の質問へ
見なかった	



問3-1 「見た」方のみ、お答え下さい。

ふだんの生活に、この結果票の内容を参考にしていますか。

いつも参考にしている	ときどき参考にしている
あまり参考にしていない	まったく参考にしていない

問3-2 この結果票を見て、減量のために新たに取り組んだことはありますか。

ある	なし
----	----

問3-3 「ある」と回答した方で、取り組んだ内容を問1-2から当てはまるすべての番号を記入してください。

番号	その他:
----	------

問3-4 結果票の内容について、家族、同僚や友人と話をしましたか。

話をした	話をしていない
------	---------

裏面もお答え下さい。

問4 12月からこれまでの間に、定期的に体重や腹囲を測定しましたか

① 体重 ⇒	毎日	週5~6回	週3~4回	週1~2回	月2~3回	月1回程度	測定していない
② 腹囲 ⇒	毎日	週5~6回	週3~4回	週1~2回	月2~3回	月1回程度	測定していない

問5 昨年度提供された弁当の量やバランスを参考にして、食事を選択することがありますか。

よくある	時々ある	あまりない	まったくない
------	------	-------	--------

問6 昨年提供された弁当についていたメッセージカード見たり、参考にしたりしますか。

よく参考にする	時々参考にする	あまり参考にしない	まったく参考にしない
---------	---------	-----------	------------

問7 メッセージカードの内容について、家族、同僚や友人と話をしましたか。

話をした	話をしていない
------	---------

↓

誰に？



質問は以上です。  
ご協力いただき、ありがとうございました。





平成 20 年度厚生労働科学研究費補助金  
循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業

食事バランスガイドを活用した  
栄養教育・食環境づくりの手法に関する研究  
報告書

2009 年 3 月 31 日 発行

女子栄養大学  
武見ゆかり

〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田 3-9-21  
電話&FAX : 049-282-3721  
E-mail : takemi@eiyo.ac.jp