

4. 日本人の食事摂取基準（2005年版）の活用に関して、どの様な点が難しいとお考えですか。該当する内容すべてを選択してください。

- ① 推定平均必要量、推奨量、目安量、目標量、上限量、推定エネルギー必要量に関する各々の定義や意味するところが理解しにくい。
- ② 確率論の考え方が取り入れられているところ。
- ③ 1つの値ではなく、複数の指標を組み合わせて値を幅の中で解釈したり取り扱ったりすること。
- ④ 個人に対する計画（例えば、個人に対する栄養教育・指導時の目標設定）に際して、どの指標を用いてどの様に判断するのが難しい。
- ⑤ 個人に対する評価（例えば、特定の個人に対する栄養調査結果の評価）に際して、どの指標を用いてどの様に判断するのが難しい。
- ⑥ 集団に対する計画（例えば、健常者に対する給食の計画）に際して、どの指標を用いてどの様に判断するのが難しい。
- ⑦ 集団に対する評価（例えば、地域集団における栄養調査結果の評価）に際して、どの指標を用いてどの様に判断するのが難しい。
- ⑧ その他（）

5. 日本人の食事摂取基準（2005年版）の活用することで、あなたの業務にどの様な影響や変化生じましたか。該当する内容をすべて選択してください。

- ① 対象者もしくは対象集団の特性や状況に応じた柔軟な対応が可能となった。
- ② 科学的な根拠にもとづく計画や評価が可能となった。
- ③ 対象者もしくは対象集団に対する説明や情報提供が以前に比べ難しくなった。
- ④ データの取りまとめや報告書等の作成が難しくなった。
- ⑤ その他（）

6. 次の「日本人の食事摂取基準」の改定に際し、あなたがその活用方法について理解を深めるために、最も期待する取り組みを5つ以内で選択してください。

- ① 活用方法について理解を深めるために、先行して次期食事摂取基準そのものの基本的な考え方を理解するための取り組み
- ② 基本的な活用方法に関する教科書的な書籍の発行
- ③ 活用方法に関する具体的な事例集の発行
- ④ インターネットを活用した自己学習システムの開設
- ⑤ 関連学会による講演会・研修会等の開催
- ⑥ 職能団体による講演会・研修会等の開催
- ⑦ 地域の保健所等行政栄養士による研修会・説明会の開催
- ⑧ 地域の管理栄養士等養成施設の教員による研修会・説明会の開催
- ⑨ 研究機関（管理栄養士等養成施設を除く）による研修会・説明会の開催
- ⑩ 地域内の管理栄養士等による自主的な研修システムの確立
- ⑪ その他（）

7. 日本人の食事摂取基準（2005年版）や次の「日本人の食事摂取基準」の改定や活用方法の検討に関して、あなたの考えやご希望等自由にお書きください。書ききれない場合は、別紙をご利用いただいても構いません。

ご協力ありがとうございました。

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）
総合研究報告書

「日本人の食事摂取基準」のポピュレーションアプローチへの活用に関する検討

研究分担者 吉池信男（青森県立保健大学健康科学部栄養学科）
研究協力者 早淵仁美, 松永泰子, 永原真奈見（福岡女子大学人間環境学部栄養健康科学科）
横山徹爾（国立保健医療科学院 人材育成部）
石脇亜紗子（千葉県白井市役所 健康福祉部健康課）

要 旨

「日本人の食事摂取基準」を、ポピュレーションアプローチの場で活用する際に必要となる事項として、①個人を特定しない集団の摂取量データに基づきEARカットポイントを適用する場合の統計学的考慮事項、②「日本人の食事摂取基準(2010年版)」により良く適用した食事バランスガイドのサービング数について検討を行った。

前者については、年間4季節連続しない3日間(計12日間)の摂取量データ(男性482名、女性586名)を分析し、「日本人の食事摂取基準(2005年版)」を適用した際に「リスク者」の割合の推定値がどのように変わるかのシミュレーションを行った。後者については、544人延べ2,877日に摂取された42,508品目の料理データベースを用い、5つの料理区分に対するサービング数の組合せをシミュレーションし、適用度のより良いサービング数を提案した。

A. 目 的

「日本人の食事摂取基準」を、ポピュレーションアプローチの場で活用する際に必要となる事項として、次の2点を検討し、国民健康・栄養調査も含めた公衆栄養活動の評価、計画、介入手法に関連する基礎データを提供する。

I. 摂取量データにEARカットポイント法を適用する場合の統計学的手法の検討

I-B. 方法

1年12日間(連続しない3日間(平日2日、休日1日)×4季節)の食事調査データ(国民健康・栄養調査方式)が得られた、16県18地区の30歳以上の男性482名、女性586名を解析対象とした。なお、調査は、国立健康・栄養研究所の研究倫理審査を経て実施したものである。

習慣的摂取量の推定はBest-Power法を用い、3日間の食事データから個体を因子とした一元配置分

散分析を行い、個人間分散、個人内分散を推定して各日の食事データを調整して行った。集団を対象とした栄養素の摂取状態を評価する方法として、欠乏のリスク者の割合はEAR、摂取量過剰の者の割合は、DGをカットオフ値として、1年12日間の平均摂取量分布、国民健康・栄養調査と同じ条件である秋の平日1日間の摂取量分布、各季節から推定した習慣的摂取量分布(季節変動調整済)について、それぞれ検討を行った。

I-C. 結 果

食事摂取基準と比較した集団における欠乏もしくは過剰リスク者の割合については、1日のみの食事データではリスク者の割合が過大評価されていることが確認された。一方、食塩については、例えば30~49歳の男性では、DGを超えて摂取している人の割合は、1日のみの摂取量67.5%、1年12日間の平均

摂取量では78.9%、推定習慣的摂取量の分布(秋)では80.1%となり、1日のみの食事データでは過小評価されていた(表1)。

表1 「日本人の食事摂取基準(2005年版)」に基づく「栄養学的リスク者」割合の推定値の比較

【30-49歳・男性】

		基準値	推定習慣的摂取量					
			年間	秋1日	春	夏	秋	冬
たんぱく質	g	EAR <50	1.8	5.3	1.2	1.2	1.2	2.9
脂質	%エネルギー	DG(上限) ≥ 25	37.7	37.7	7.0	24.6	22.2	26.3
		DG(下限) <20	9.6	30.7	0	0	2.6	0.9
カリウム	mg	AI <2000	14.0	20.2	20.2	18.7	17.5	20.2
カルシウム	mg	DG(下限) <600	64.9	60.5	59.9	60.2	60.5	60.2
マグネシウム	mg	EAR <310	65.8	62.3	65.8	64.9	68.1	69.3
鉄	mg	EAR <6.5	13.2	23.7	17.0	10.8	9.6	18.7
亜鉛	mg	EAR <8	18.4	25.4	19.3	12.9	17.0	23.7
銅	mg	EAR <0.6	0	0.9	0	0	0	0.3
ビタミンA	μg	EAR <550	48.2	50.9	58.2	59.4	48.8	45.0
ビタミンD	μg	AI <5	23.7	44.7	5.3	13.5	23.1	4.4
ビタミンE	mg	AI <8	55.3	57.0	52.9	53.5	61.7	57.0
ビタミンK	μg	AI <75	2.6	9.6	0	0	2.3	0.9
ビタミンB ₁	mg	EAR <1.2	79.8	75.4	92.7	84.5	78.7	79.5
ビタミンB ₂	mg	EAR <1.3	54.4	51.8	51.5	50.6	48.0	49.7
ナイアシン	mg	EAR <13	9.6	21.1	11.7	7.6	7.6	8.2
ビタミンB ₆	mg	EAR <1.1	21.9	30.7	28.1	21.9	19.0	27.5
ビタミンB ₁₂	μg	EAR <2.0	0	9.6	1.2	0.3	0	0
葉酸	μg	EAR <200	7.0	13.2	10.5	7.3	5.8	7.3
ビタミンC	mg	EAR <85	54.4	52.6	54.7	52.6	58.2	54.4
食塩相当量	g	DG(上限) ≥ 10	78.9	67.5	87.4	82.2	80.1	73.7

I-D. 結論(まとめ)

1日間のみの摂取量分布は、習慣的摂取量の分布に比べて低値側・高値側ともに裾が長く、一定値以上/以下の者の割合を計算して集団の評価に用いることは適切でないと考えられた。

本検討の中で行った統計学的手法による推定習慣的摂取量は、1日間の摂取量分布に比べ、1年12日間平均摂取量分布に近似となったことから、集団の栄養素等摂取状況を評価するためには、少なくとも一部の対象者に複数日の調査を行い、統計学的手法を用いて習慣的摂取量の分布を推定することが望まれる。

II. 「日本人の食事摂取基準(2010年版)」に基づく 食事バランスガイドのサービング数設定方法の検討

II-B. 方法

544人延べ2,877日に摂取された42,508品目の料理データベースを用い、「主食型」「副菜型」「主菜型」「牛乳型」「果物型」の5料理パターンについて、1,200～3,200kcalのエネルギー範囲について、ある条件(表2)に基づき、サービング数のシミュレーションを行った。

表2 SV設定のための条件設定

- ・穀類エネルギー比率:45.0%(1,400kcal)～50.0%(3,200kcal)
- ・たんぱく質エネルギー比率:14.0%で固定
- ・カルシウム:500mg(1,200kcal)～750mg(2,600kcal)
- ・主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5料理区分以外からのエネルギー:エネルギー値に準じて30kcal(1,200kcal)～50kcal(3,200kcal)とした

そうして設定したサービング数について、エネルギー及び栄養素摂取量を算出し、日本人の食事摂取基準(2010年版)との比較を行った。

II-C. 結果

解析過程の具体的なデータについては、平成21年度の分担研究報告書を参照されたい。

今回設定した1,200kcal～3,200kcalの各料理区分別サービング数を表3に記した。

II-D. 結論(まとめ)

5つの料理区分に対するサービング数の組合せについて、1,200～3,200kcalを200kcal毎にカバーしながら、試算を行った。その結果、現在の食事バランスガイドにおけるサービング数の組合せとほぼ同様の数値が得られたが、主菜についてはやや多め、主食についてはやや少なめの数値となった。今回作成した食事バランスガイドの新しいサービング数は、「日本人の食事摂取基準(2010年版)」に良く適合しており、より幅広いエネルギー範囲に対応し、多様な対象へのより良い適用につながると考える。

表3 設定した基準エネルギー別料理区分別サービング数と現状値(2005年決定食事バランスガイド)との比較

<今回設定した値>

エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	
1,200	3～4	4～5	2～3	2	1～2	
1,400						
1,600	4～5	5～6	3～5		2	2
1,800						
2,000						
2,200	5～6		4～6			
2,400						
2,600	6～7	6～7	5～7			
2,800	7～9	7～8	7～9	2～3	2～3	
3,000						
3,200						

単位:つ(SV)

<現状値>

エネルギー kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1,600	4～5	5～6	3～4	2	2
1,800					
2,000					
2,200	5～7		3～5		
2,400					
2,600	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
2,800					

単位:つ(SV)

E. 研究発表

(学会発表)

- 1) Asano AW, Yoshiike N, Yamamoto S:
Food-pattern in Japanese adults with high-vegetable consumption in a nationally representative data: The National Health and Nutrition Survey 2003. The 39th Conference of Asia-Pacific Academic Consortium for Public Health. 2007.11.24, Saitama, Japan
- 2) 石脇亜紗子, 横山徹爾, 藤井紘子, 齋藤京子, 野末みほ, 由田克士, 吉池信男: 食事摂取基準に基づく栄養学的リスク者の評価 —統計的手法を用いた推定習慣的摂取量分布のアプローチ—. 第54回日本栄養改善学会学術総会. 2007.09.21, 長崎
- 3) 横山徹爾, 由田克士, 吉池信男: 都道府県民健康・栄養調査における複数日調査の方法に関する検討. 第66回日本公衆衛生学会総会. 2007.10.25, 松山
- 4) 大内愛子, 早瀬仁美, 戸次真知子, 松永泰子, 吉池信男: 料理レベルで食事を記録する簡易記録食事調査方法の検討. 日本栄養・食糧学会第61回大会, 2007.5 京都
- 5) 大内愛子, 早瀬仁美, 久野真奈見, 松永泰子, 吉池信男: 秤量記録食事調査結果からみた野菜摂取量が異なる集団の食事内容の比較. 第54回日本栄養改善学会学術総会. 2007.09, 長崎
- 6) Yoshiike N: Population approaches by Food Balance Guide (2005) and Exercise Guide (2006) to combat the epidemic of metabolic syndrome in Japanese. 15th International Congress of Dietetics. 8th Sep 2008, Yokohama, Japan
- 7) Umeki Y, Hayabuchi H, Nagahara M, Matsunaga Y, Yoshiike N: How to demonstrate the results of dietary survey for nutritional education?, The 15 International Congress of Dietetics, Sept, 2008, Yokohama
- 8) Sakai T, Hayabuchi H, Nagahara M, Umeki Y, Matsunaga Y, Yoshiike N: A dish-based dietary assessment method based on the Japanese Food Guide Spinning Top., The 15 International Congress of Dietetics, Sept, 2008, Yokohama
- 9) Kurotani K, Hayabuchi H, Nagahara M, Matsunaga Y, Yoshiike N: An educational tool for self-check of eating habits utilizing Japanese Food Guide Spinning Top, The 15 International Congress of Dietetics, Sept, 2008, Yokohama
- 10) 瀧本秀美, 林芙美, 草間かおる, 宮坂尚幸, 石橋智子, 鳥羽三千代, 吉池信男, 角倉知子. "妊産婦のための食事バランスガイド"を用いたセルフモニタリングによる食生活介入研究. 第2回保健医療科学研究会. 2008.9.19. 和光市.
- 11) 吉池信男: 小児の「日本人の食事摂取基準 2005年版」の概要と. タンパク質摂取基準について. 日本小児科学会「小児の食事摂取基準を考えるワークショップ」 2008.10.10, 東京
- 12) Umeki Y, Hayabuchi H, Nagahara M, Matsunaga Y, Yoshiike N: How to demonstrate the results of dietary survey for nutritional education? 15th International Congress of Dietetics. 2008.9.9. Yokohama, Japan
- 13) Sakai T, Hayabuchi H, Nagahara M, Umeki Y, Matsunaga Y, Yoshiike N: A dish-based dietary assessment method based on the Japanese Food Guide Spinning Top. 15th International Congress of Dietetics. 2008.9.9. Yokohama, Japan
- 14) Kurotani K, Hayabuchi H, Nagahara M, Matsunaga Y, Yoshiike N: An educational tool for self-check of eating habits utilizing Japanese Food Guide Spinning Top. 15th International Congress of Dietetics. 2008.9.9. Yokohama, Japan
- 15) 吉池信男: 新しい栄養学・食事バランスガイド. 日本総合健診学会、2010.01.22、東京
- 16) 廣瀬美咲, 田中恵美, 松永泰子, 早瀬仁美; 食事バランスガイドを活用した「食生活セルフチェック」結果の経過提示方法の検討. 第63回日本栄

養・食糧学会大会, 長崎, 2009

(論文等発表)

- 1) Ishiwaki A, Yokoyama T, Fujii H, Saito K, Nozue M, Yoshita K, Yoshiike N: A statistical approach for estimating the distribution of usual dietary intake to assess nutritionally at-risk populations based on the Japanese new Dietary Reference Intakes (DRIs). J Nutr Sci Vitaminol. 2007; 53:337-344.
- 2) Yoshiike N, Hayashi F, Takemi Y, Mizoguchi K, Seino F: A new food guide in Japan: The Japanese Food Guide Spinning Top. Nutr Rev. 2007; 65(4):149-154
- 3) 早瀬仁美, 久野真奈見, 松永泰子, 吉池信男: 秤量記録法による食事調査データを用いた系統的分析に基づく料理分類の試み, 日本栄養食糧学会誌, 60, 189-198, 2007.
- 4) 久野真奈見, 早瀬仁美, 松永泰子, 吉池信男: 料理中の栄養素及び食品構成による料理群分類方法の検討〜クラスター分析による料理型との比較~, 栄養学雑誌, 66, 15-23, 2008.
- 5) 伊達ちぐさ, 徳留裕子, 吉池信男編: 食事調査マニュアル改定第2版. 南山堂 2008
- 6) 野末みほ, 猿倉薫子, 西条旨子, 藤井紘子, 荒井祐介, 石脇亜紗子, 吉池信男, 中川秀昭, 由田克士: 富山県の農村部における栄養素等・食品群別摂取量の季節間変動及び野菜摂取量との関連についての検討. 北陸公衛誌 34; 58-64, 2008
- 7) Asano AW, Miyoshi M, Arai Y, Yoshita K, Yamamoto S, Yoshiike N: Association between vegetable intake and dietary quality in Japanese adults: a secondary analysis from the National Health and Nutrition Survey, 2003. J Nutr Sci Vitaminol 54, 384-391, 2008
- 8) 大内愛子, 早瀬仁美, 戸次真知子, 坂田郁子, 松永泰子, 吉池信男: 料理レベルで食事を記録する簡易記録食事調査方法の検討, 福女大紀要, 39, 43-50, 2008
- 9) 吉池信男, 佐々木万衣子: 母体の食事摂取基準. 周産期医学 38(12); 1489-1494, 2008
- 10) 吉池信男, 佐々木万衣子: 小児の食事摂取基準 ~2010年版の基本的な考え方~ 小児科 50(6), 669-681, 2009
- 11) 吉池信男: 日本人の食事摂取基準(2010年版); 乳児・小児, 妊婦・授乳婦. 臨床栄養 115(3), 245-249, 2009
- 12) 早瀬仁美: 健康双書『食育と食の指導に活かす ~食事バランスガイドQ&A~』, 農山漁村文化協会 2009.02

F. 知的所有権の取得状況

なし

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）
総合研究報告書

食事摂取基準を活用した個人の食事調査結果評価方法の検討

分担研究者 荒井 裕介（独立行政法人国立健康・栄養研究所）
研究代表者 由田 克士（独立行政法人国立健康・栄養研究所）
協力研究者 野末 みほ（独立行政法人国立健康・栄養研究所）
分担研究者 石田 裕美（女子栄養大学）

研究要旨

個人の食事改善のアセスメントとして、食事調査が行われる。この結果を個人へフィードバックすることを前提に食事摂取基準を活用した評価方法の検討を行った。秤量法に準じた食事調査の評価を想定し、食事摂取基準の各指標等を数値をもって過不足を評価できる「詳細版」と、なるべく数値は用いず評価結果をグラフやイラスト等で過不足を理解できる「簡易版」の試案を作成した。

本評価方法は、「食事しらべ」においても試用しているところであり、今後ユーザー等の意見を踏まえながら継続的に改善を図っていくことにしている。

A. 研究目的

個人の食事改善のアセスメントとして、食事調査が行われる。この結果を個人へフィードバックすることを前提に食事摂取基準を活用した評価方法の検討を行った。

B. 研究方法

秤量法に準じた食事調査を想定して検討を行った。

評価方法は2種類の検討を行った。1つは、食事摂取基準の各指標を示し、各栄養素の摂取量との比較を行え、過不足の評価を行うことができる方法（詳細版）である。2つめは、各指標の数値は極力示さず、摂取量と比較した結果のみをイラスト等で一般の人にも理解しやすい方法（簡易版）である。また、栄養素等摂取量だけでなく、身体状況等の測定結果や、食品群別摂取量等についてもあわせて評価できる方法とした。

なお、本報では日本人の食事摂取基準2005年版の指標を用いて検討した。

C. 研究結果

検討した評価方法の試案を参考資料に示した。

詳細版は、エネルギーの評価から示した。「摂取量のめやす」では、判定された身体活動レベルの「およその範囲」（身体活動レベルIの場合、1.40～1.60）を用いて成人の場合目指すBMI（ここでは22を暫定として使用し、現身長から算出）を元にした体重に対するエネルギー摂取量の目安を示した。

たんぱく質下限値は、成人における体重1kgあたりの推定平均必要量0.74に現体重を乗じたものとした。上限値は、個人の推定エネルギー必要量の中央値に対する20%エネルギー未満（目標量）とした。

脂質及び炭水化物は、個人の推定エネルギー必要量の幅の中央値に対する目標量の幅（成人の場合、脂質は20から25%エネルギー、炭水化物は50～70%エネルギー）の摂取量をもって、上限値と下限値とした。

「各栄養素の摂取量」では、調査から得られた摂取量を「あなたの摂取量」として示した。通常食品からだけでなく、一部のビタミン及びミネラルについては、強化食品または補助食品（サプリメント等）からの摂取の内訳を示すことができるようにした。

「不足判断のための摂取のめやす」では、推定平均必要量（推定エネルギー必要量）を「A値」、推奨量を「B値」、目安量または目標量を「C値」としてそれぞれ設定されている値を示し（示されていない場合は斜線）、上限量が設定されている栄養素は「上限量」の欄に示した。また食事摂取基準において、推定平均必要量及び推奨量をエネルギーあたりで示されたビタミンB1、B2、ナイアシン、たんぱく質あたりで示されたビタミンB6にあつては、それぞれを個人の推定エネルギー必要量またはたんぱく質必要量に応じて算出した値を示している。算出方法の詳細については、参考資料に示した。

詳細版には、エネルギー摂取量の評価の参考となるよう、身長、体重、腹囲を測定していれば表示し、身長、体重があればBMIも表示した。乳幼児の場合には、身長および体重を明記するとともに、成長曲線上にプロットした図を表示した。あわせて、指導の参考となるよう、調査日の食事内容、食品群別摂取量も表示した。

簡易版では、数値で示すことを極力控え、評価した内容をイラストなどを持って示し、比較的容易に評価結果を理解できるように配慮した。

エネルギーでは、グラフ上に「摂取量の

めやす」の幅を示し、実際の「あなたの摂取量」を人のイラストを配置することで、過不足の状況の評価できるようにした。

栄養素等摂取量は、食事摂取基準の各指標に照らして評価した過不足の状況に応じて4段階のスマイルマークで示すことで、食事改善の状況が分かるようにした。

食品群摂取量は、健康日本21で目標値が掲げられている食品群のみに限定して表示した。食品群の摂取される量に応じて設定した単位を、1単位を1つのイラストで示して積み上げることで、健康日本21の目標量に到達しているかどうか評価できるようにした。食品群においても評価の状況を一目で判断できるよう、摂取量に応じて4段階のスマイルマークで示した。

詳細版、簡易版いずれにも、最後に担当の管理栄養士等が評価結果を踏まえて、アドバイス等のコメントを記載できる欄を設けた。いずれの書式もA4版見開きとなるようにしてあり、それぞれのページを組み合わせ使用できるように配慮している。

D. 考察

本報では、個人の食事調査結果を食事摂取基準を活用してどのように評価結果を図示することができるか、その方法を検討した。食事摂取基準の各指標を活用して数値で示す「詳細版」と、極力数値ではなく、イラスト等をもって示す「簡易版」を検討した。

「詳細版」では摂取量に、食事摂取基準各指標とその指標の簡単な説明を併記して比較することで、比較的容易に過不足の評価を行えるように配慮することができたと考えている。「簡易版」ではスマイルマーク等により一目で評価が判断できるように配慮した。いずれの版も、同時に身体状況や食品群別摂取量を明記することで、栄養素等の摂取量だけでなく、その他の情報を

組み合わせて評価できるようにした。

本様式は、独立行政法人国立健康・栄養研究所栄養疫学プログラム国民健康・栄養調査プロジェクトにおいて作成した国民健康・栄養調査方式による食事調査支援ソフト「食事しらべ」における結果表として試用しているところである。今後ユーザー等の意見を踏まえながら継続的に改善を図るとともに、2010年版への切り替えを行うことにしている。

F. 研究発表

(1) 論文発表

なし

(2) 学会発表

なし

G. 知的所有権の取得状況

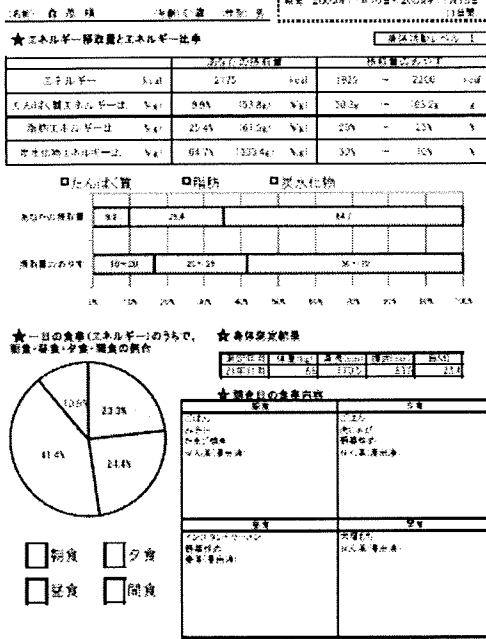
なし

○参考資料（「食事しらべ」プログラム操作説明書より）

「栄養摂取状況調査のまとめ」と「食事調査のまとめ」は、各対象者の食事調査の結果を各2ページにまとめています。エネルギー及び栄養素の摂取量の評価については、「日本人の食事摂取基準(2005年版)」に対応した表示を行っています。

「栄養摂取状況調査のまとめ」

栄養摂取状況調査のまとめ



栄養素の摂取状況

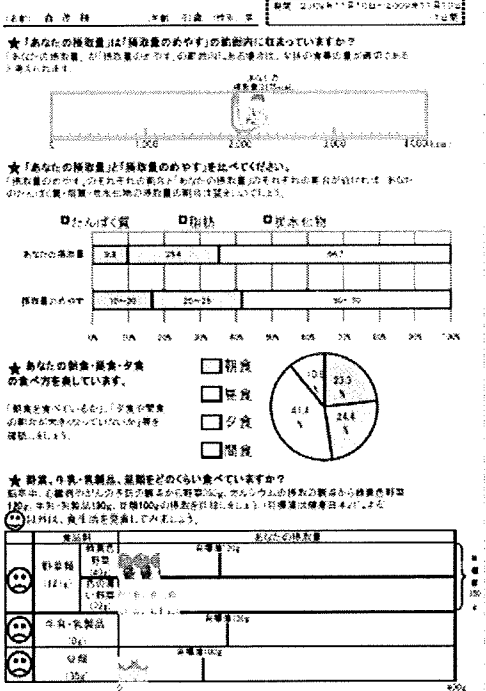
栄養素	摂取量	必要量	不足率	超過率
エネルギー	2150	2150	0%	0%
たんぱく質	92	65	41%	0%
脂質	25.4	65	0%	39%
炭水化物	347	300	16%	16%
ビタミンA	1000	1000	0%	0%
ビタミンB1	1.5	1.5	0%	0%
ビタミンB2	1.5	1.5	0%	0%
ビタミンB6	1.5	1.5	0%	0%
ビタミンC	100	100	0%	0%
カルシウム	1000	1000	0%	0%
鉄	10	10	0%	0%
亜鉛	10	10	0%	0%
銅	10	10	0%	0%
マンガン	10	10	0%	0%
セレン	10	10	0%	0%
ヨウ素	10	10	0%	0%
ナトリウム	10000	10000	0%	0%
カリウム	10000	10000	0%	0%
マグネシウム	1000	1000	0%	0%
リン	1000	1000	0%	0%
塩素	1000	1000	0%	0%
水	2000	2000	0%	0%

★食品別の摂取量

食品	たんぱく質	脂質	炭水化物
肉類	25.0g	10.0g	10.0g
魚介類	10.0g	5.0g	5.0g
卵類	5.0g	2.0g	2.0g
豆類	5.0g	2.0g	2.0g
乳類	5.0g	2.0g	2.0g
穀類	5.0g	2.0g	2.0g
野菜類	5.0g	2.0g	2.0g
果物類	5.0g	2.0g	2.0g
油脂類	5.0g	2.0g	2.0g
調味料	5.0g	2.0g	2.0g
その他	5.0g	2.0g	2.0g

「食事調査のまとめ」

食事調査のまとめ



★あなたの食事を栄養素等の面から考えてみましょう。

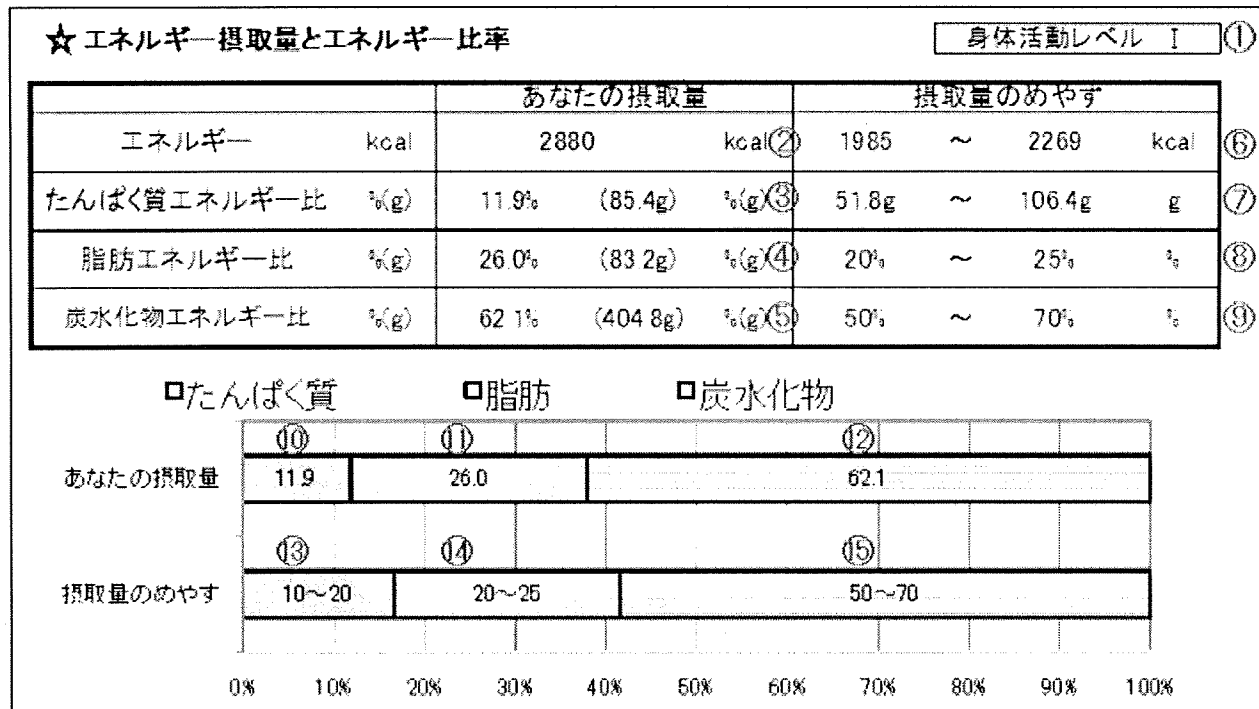
現在の食生活の傾向について(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)

★食品別の摂取量

食品	たんぱく質	脂質	炭水化物
肉類	25.0g	10.0g	10.0g
魚介類	10.0g	5.0g	5.0g
卵類	5.0g	2.0g	2.0g
豆類	5.0g	2.0g	2.0g
乳類	5.0g	2.0g	2.0g
穀類	5.0g	2.0g	2.0g
野菜類	5.0g	2.0g	2.0g
果物類	5.0g	2.0g	2.0g
油脂類	5.0g	2.0g	2.0g
調味料	5.0g	2.0g	2.0g
その他	5.0g	2.0g	2.0g

栄養摂取状況調査のまとめ

☆エネルギー摂取量とエネルギー比率



項目	対象(年齢など)	値(一日)	値(複数日)
① 身体活動レベル	8歳以上	自動判定された身体活動レベル(身体活動レベルの入力がない場合は「レベルII」と表示)	自動判定された身体活動レベルの平均値(身体活動レベルの入力がない場合は「レベルII」と表示)
あなたの摂取量			
② エネルギー	全年齢	あなたの摂取量	あなたの摂取量の平均値
③ たんぱく質エネルギー比	全年齢		
④ 脂肪エネルギー比率	全年齢		
⑤ 炭水化物エネルギー比率	全年齢		
⑥ 摂取量のめやす			
エネルギー 下限	1-17歳	(基礎代謝基準値×基準体重)×身体活動レベル(下限値)+エネルギー蓄積量	(基礎代謝基準値×基準体重)×身体活動レベル(下限値)+エネルギー蓄積量
	18歳以上	(基礎代謝基準値×((実測身長・m) ² ×BMI22))×身体活動レベル(下限値)	(基礎代謝基準値×((最終回の実測身長・m) ² ×BMI22))×身体活動レベル(下限値)
	18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	(基礎代謝基準値×((実測身長・m) ² ×BMI22))×身体活動レベル(下限値)+付加量	(基礎代謝基準値×((最終回の実測身長・m) ² ×BMI22))×身体活動レベル(下限値)+付加量
	1-17歳	(基礎代謝基準値×基準体重)×身体活動レベル(上限値)+エネルギー蓄積量	(基礎代謝基準値×基準体重)×身体活動レベル(上限値)+エネルギー蓄積量
	18歳以上	(基礎代謝基準値×((実測身長・m) ² ×BMI22))×身体活動レベル(上限値)	(基礎代謝基準値×((最終回の実測身長・m) ² ×BMI22))×身体活動レベル(上限値)
	18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	(基礎代謝基準値×((実測身長・m) ² ×BMI22))×身体活動レベル(上限値)+付加量	(基礎代謝基準値×((最終回の実測身長・m) ² ×BMI22))×身体活動レベル(上限値)+付加量
たんぱく質エネルギー比 下限	1-17歳	食事摂取基準・推定平均必要量	食事摂取基準・推定平均必要量
	18歳以上	0.74×実測体重(kg)	0.74×最終回の実測体重(kg)
	18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	0.74×実測体重(kg)+付加量	0.74×最終回の実測体重(kg)+付加量
	1-17歳	-	-
たんぱく質エネルギー比 上限	1-17歳	-	-
	18-69歳	推定エネルギー必要量 ¹⁾ ×0.2/4	推定エネルギー必要量 ¹⁾ ×0.2/4
	70歳以上	推定エネルギー必要量 ¹⁾ ×0.25/4	推定エネルギー必要量 ¹⁾ ×0.25/4
	18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	推定エネルギー必要量(エネルギー付加量込み) ¹⁾ ×0.2/4	推定エネルギー必要量(エネルギー付加量込み) ¹⁾ ×0.2/4
脂肪エネルギー比率 下限・上限	1-17歳	食事摂取基準・目標量	食事摂取基準・目標量
	18歳以上	食事摂取基準・目標量	食事摂取基準・目標量
	18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	食事摂取基準・目標量	食事摂取基準・目標量
炭水化物エネルギー比率 下限・上限	1-17歳	-	-
	18歳以上	食事摂取基準・目標量	食事摂取基準・目標量
	18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	食事摂取基準・目標量	食事摂取基準・目標量
あなたの摂取量			
⑩ たんぱく質	全年齢	あなたの摂取量	あなたの摂取量の平均値
⑪ 脂肪	全年齢		
⑫ 炭水化物	全年齢		
⑬ 摂取量のめやす			
たんぱく質	1-17歳	10-20	10-20
	18-69歳	10-20	10-20
	70歳以上	10-25	10-25
	18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	10-20	10-20
	1-17歳	食事摂取基準・目標量	食事摂取基準・目標量
脂肪エネルギー比率 下限・上限	1-17歳	食事摂取基準・目標量	食事摂取基準・目標量
	18歳以上	食事摂取基準・目標量	食事摂取基準・目標量
	18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	食事摂取基準・目標量	食事摂取基準・目標量
炭水化物エネルギー比率 下限・上限	1-17歳	50-70	50-70
	18歳以上	食事摂取基準・目標量	食事摂取基準・目標量
	18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	食事摂取基準・目標量	食事摂取基準・目標量

※ 付加量について: 妊娠・授乳区分「1」の場合、16週未満:初期、16週~28週未満:中期、28週以上:末期とする。

※ 身体活動レベルについて: 表1 身体活動レベル別のAR(activity factor)(代表値、下限値、上限値)を参照

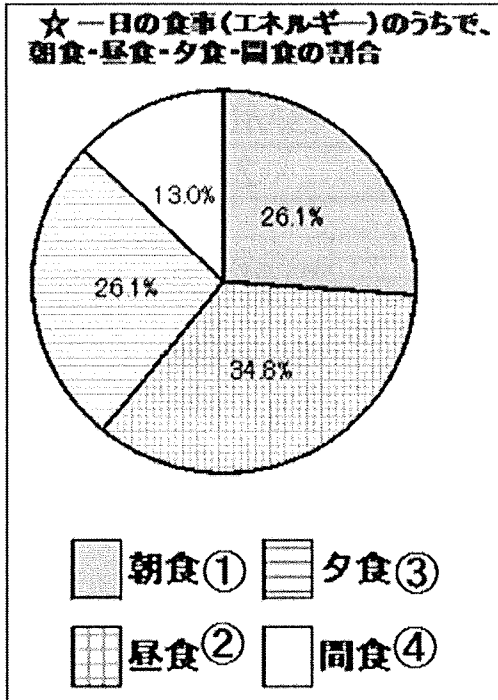
1) 推定平均必要量の算出については、☆各栄養素の摂取量を参照

表1 身体活動レベル別のAR(activity factor)(代表値、下限値、上限値)

身体活動レベル	I	II	III
1-2歳	-	1.4	-
代表値	-	1.3~1.5	-
下限値~上限値	-	1.5	-
3-5歳	-	1.4~1.6	-
代表値	-	1.5~1.7	-
下限値~上限値	1.5	1.7	1.9
6-7歳	1.4~1.6	1.6~1.8	1.8~2.0
代表値	1.5	1.75	2
下限値~上限値	1.4~1.6	1.6~1.9	1.9~2.2
15-69歳	1.3	1.5	1.7
代表値	1.2~1.4	1.4~1.6	1.6~1.8
下限値~上限値			

日本人の食事摂取基準2005年版より(1-14歳と70歳以上については15-69歳の値を参考に設定した)

☆一日の食事(エネルギー)のうちで、朝食・昼食・夕食・間食の割合



項目	対象(年齢など)	値(一日)	値(複数日)
① 朝食	全年齢	あなたの摂取量	あなたの摂取量の平均値
② 昼食	全年齢		
③ 夕食	全年齢		
④ 間食	全年齢		

☆身体測定結果

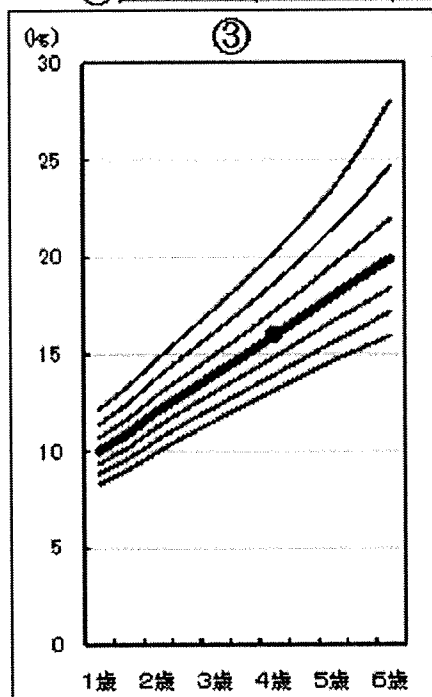
	①	②	③	④
測定年月	体重(kg)	身長(cm)	腹囲(cm)	BMI
21年11月	50	150.0	80	22.2

項目	対象(年齢など)	値(一日)	値(複数日)
① 体重	全年齢	あなたの体重	複数日のまとめ参照 ¹⁾
② 身長	全年齢	あなたの身長	複数日のまとめ参照 ¹⁾
③ 腹囲	1-5歳	-	-
	6-14歳	あなたの腹囲	-
	15歳以上	あなたの腹囲	複数日のまとめ参照 ¹⁾
④ BMI	1-14歳	-	-
	15歳以上	$(\text{体重kg}) / (\text{身長m})^2$	複数日のまとめ参照 ¹⁾

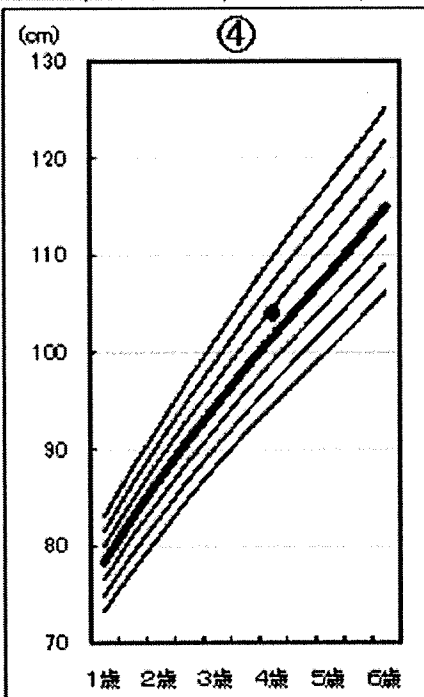
1) 調査期間において年齢が別の区分(1-6歳、6-14歳、15歳以上)にまたがる場合、最終回の年齢が該当する区分の形式で表示

複数日のまとめ(1-6歳)

測定年月	21年11月	21年12月		
① 体重(kg)	16	16		
② 身長(cm)	104	104		



乳幼児(男子)体重発育パーセンタイル曲線



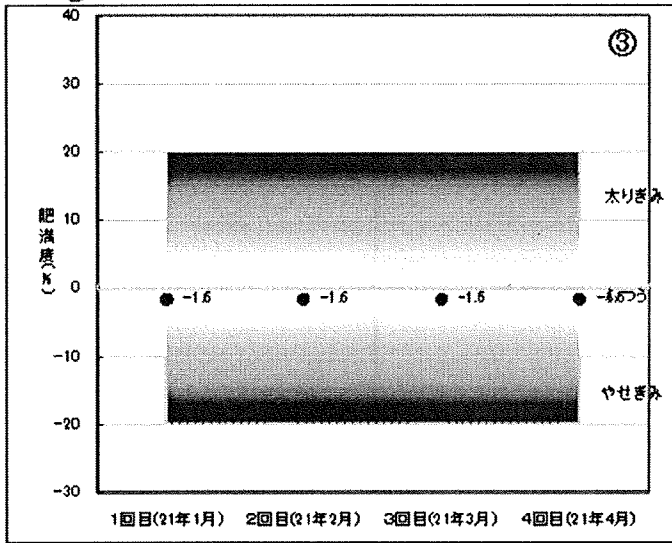
乳幼児(男子)身長発育パーセンタイル曲線

厚生労働省身体発育基準値(2000年)

項目	値(複数日)
① 体重	あなたの体重、身長の1カ月ごとの平均値を4回分まで表示
② 身長	
③ 体重	最終回の値を表示(基準値は厚生労働省身体発育基準値2000年)
④ 身長	

複数日のまとめ(6-14歳)

測定年月	21年1月	21年2月	21年3月	21年4月
① 体重(kg)	50	50	50	50
② 身長(cm)	160	160	160	160



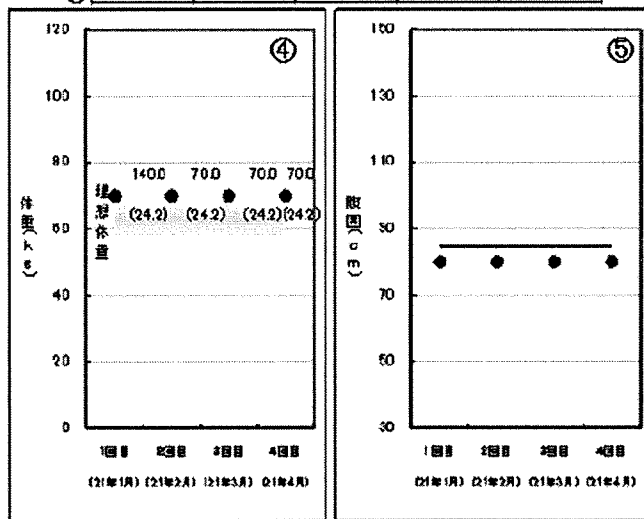
日比式肥満による肥満度の判定

項目	値(複数日)
① 体重	あなたの体重、身長の1カ月ごとの平均値を4回分まで表示
② 身長	あなたの身長、身長の1カ月ごとの平均値を4回分まで表示
③ 肥満度	1カ月ごとの平均値を4回分まで表示(基準値は日比式による肥満度判定。-10%以上~10%未満を「ふつつ」とし、色の幅で表示。)

複数日のまとめ(15歳以上)

身長 170.0 cm①

測定年月	21年1月	21年2月	21年3月	21年4月
② 体重(kg)	70	70	70	70
③ 腹囲(cm)	80	80	80	80



体重の推移

腹囲の推移

日本肥満学会による肥満の基準(2000年)、メタボリックシンドロームの診断基準(8学会合同、2005年)

項目	値(複数日)
① 身長	あなたの身長の1カ月ごとの平均値を4回分まで表示
② 体重	あなたの体重の1カ月ごとの平均値を4回分まで表示
③ 腹囲	あなたの腹囲の1カ月ごとの平均値を4回分まで表示
④ 体重の推移	1カ月ごとの平均値を4回分まで表示。(基準値は日本肥満学会による肥満の判定基準2000年、メタボリックシンドロームの診断基準(8学会合同)2005年)BMIの「普通」の範囲を色の幅で表示、腹囲の基準値を線で表示。
⑤ 腹囲の推移	

☆調査日の食事内容

☆ 調査日の食事内容

朝食 (1)	夕食 (2)
ごはん みそ汁 煎茶	ごはん 肉野菜炒め きゅうりとわかめの酢の物 煎茶
昼食 (3)	間食 (4)
カレーうどん	みかん

項目	対象(年齢など)	値(一日)	値(複数日)
(1) 朝食	全年齢	あなたの食事内容(料理名)を表示(最大9つの料理名を表示)	
(2) 昼食	全年齢		
(3) 夕食	全年齢		
(4) 間食	全年齢		

☆各栄養素の摂取量

☆各栄養素の摂取量

		あなたの摂取量			不足判断のための摂取のめやす			上限量	
		総量	総量のうちわけ			(A値)	(B値)		(C値)
			通常食品	強化食品	補助食品	A値以下でかなり不足の心配	B値未満で不足の心配あり		C値以上でほぼ不足の心配なし
エネルギー	kcal	2296				2063			
たんぱく質	g	62.8				50.3	62.9		
カリウム ¹⁾	mg	1661					2000	3500	
カルシウム	mg	609	609	-	-			600	
マグネシウム ²⁾	mg	192				290	350	350	
リン	mg	772						1050	
鉄	mg	8.5	8.5	-	-	6.0	7.5	50	
亜鉛	mg	9.3				8	9	30	
銅	mg	1.27				0.6	0.8	10	
ビタミンA	μgRE	298				500	700	3000	
ビタミンD	μg	1.6						5.0	
ビタミンE	mg	5.8	5.8	-	-			9	
ビタミンK	μg	62						75	
ビタミンB ₁	mg	2.00	2.00	-	-	0.93	1.11		
ビタミンB ₂	mg	2.60	2.60	-	-	1.03	1.24		
ナイアシン	mgRE	7.5				9.9	12.0	300	
ビタミンB ₆	mg	0.91	0.91	-	-	1.2	1.4	60	
ビタミンB ₁₂	μg	2.0				2.0	2.4		
葉酸	μg	212				200	240	1000	
パントテン酸	mg	4.56						6.0	
ビタミンC	mg	76	76	-	-	85	100		
飽和脂肪酸 ³⁾	-	20.98g						4.5%	
n-3系脂肪酸	g	1.0						2.9	
n-6系脂肪酸	g	8.9						10.0	
コレステロール	mg	440						750	
食物繊維	g	12.0						20	
食塩相当量	g	12.0				15		10	

日本人の食事摂取基準(2005年版)による

1) C値で示した値は、「生活習慣病予防の観点からみた望ましい摂取量」です。

2) 通常の食品からの摂取の場合、上限量の考慮は必要ありません。

3) C値、上限量は%エネルギー

項目	めやす	対象(年齢など)	エネルギー、栄養素等の値
エネルギー	A値	1-17歳	(基礎代謝基準値×基準体重)×身体活動レベル(代表値)+エネルギー総量 ¹⁾
		18歳以上	(基礎代謝基準値×((実測身長:m) ² ×BMI22))×身体活動レベル(代表値) ²⁾
		18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	(基礎代謝基準値×((実測身長:m) ² ×BMI22))×身体活動レベル(代表値)+付加量 ³⁾
たんぱく質	A値	1-17歳	食事摂取基準・推定平均必要量
		18歳以上	0.74×実測体重(kg) ⁴⁾
		18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	0.74×実測体重(kg)+付加量 ⁵⁾
	B値	1-17歳	食事摂取基準・推奨量
18歳以上	たんぱく質推定平均必要量(g/日)×1.25		
	18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	たんぱく質推定平均必要量(g/日)×1.25+付加量	
カリウム	B値	全年齢	食事摂取基準・目安量
	C値	1-17歳	-
18歳以上	食事摂取基準・高血圧の予防を目的とした目標量(生活習慣病の観点からみた望ましい摂取量)		
	カルシウム	C値	全年齢
上限量	1-17歳	-	
	18歳以上	食事摂取基準・上限量	
マグネシウム	A値	全年齢	食事摂取基準・推定平均必要量
	B値	全年齢	食事摂取基準・推奨量
	上限量	1-19歳	-
20歳以上	食事摂取基準・上限量		
リン	C値	全年齢	食事摂取基準・目安量
	上限量	1-17歳	-
18歳以上	食事摂取基準・上限量		
鉄 ⁶⁾	A値	全年齢	食事摂取基準・推定平均必要量
	B値	全年齢	食事摂取基準・推奨量
	上限量	全年齢	食事摂取基準・上限量
亜鉛	A値	全年齢	食事摂取基準・推定平均必要量
	B値	全年齢	食事摂取基準・推奨量
	上限量	1-17歳	-
18歳以上	食事摂取基準・上限量		

項目	めやす	対象(年齢など)	エネルギー、栄養素等の値	
銅	A値	全年齢	食事摂取基準・推定平均必要量	
	B値	全年齢	食事摂取基準・推奨量	
	上限量	1-17歳 18歳以上	- 食事摂取基準・上限量	
ビタミンA	A値	全年齢	食事摂取基準・推定平均必要量	
	B値	全年齢	食事摂取基準・推奨量	
	上限量	全年齢	食事摂取基準・上限量	
ビタミンD	C値	全年齢	食事摂取基準・目安量	
	上限量	全年齢	食事摂取基準・上限量	
ビタミンE	C値	全年齢	食事摂取基準・目安量	
	上限量	全年齢	食事摂取基準・上限量	
ビタミンK	C値	全年齢	食事摂取基準・目安量	
ビタミンB ₁	A値	1-17歳	(0.45mg/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量	
		18歳以上	(0.45mg/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量	
		18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	(0.45mg/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量 + 付加量	
	B値	1-17歳	(0.54mg/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量	
		18歳以上	(0.54mg/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量	
		18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	(0.54mg/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量 + 付加量	
ビタミンB ₂	A値	1-17歳	(0.50mg/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量	
		18歳以上	(0.50mg/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量	
		18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	(0.50mg/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量 + 付加量	
	B値	1-17歳	(0.60mg/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量	
B値	18歳以上	(0.60mg/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量		
	18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	(0.60mg/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量 + 付加量		
	ナイアシン	A値	1-17歳	(4.8mgNE/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量
			18歳以上	(4.8mgNE/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量
18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)			(4.8mgNE/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量 + 付加量	
B値		1-17歳	(5.8mgNE/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量	
	18歳以上	(5.8mgNE/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量		
	18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	(5.8mgNE/1,000kcal) × 推定エネルギー必要量 + 付加量		
上限量	1-17歳	-		
	18歳以上	食事摂取基準・上限量		
ビタミンB ₆	A値	1-17歳	0.019mg × たんぱく質推奨量	
		18歳以上	0.019mg × たんぱく質推奨量	
		18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	0.019mg × たんぱく質推奨量 + 付加量	
	B値	1-17歳	ビタミンB ₆ 推定平均必要量 × 1.2	
		18歳以上	ビタミンB ₆ 推定平均必要量 × 1.2	
		18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	ビタミンB ₆ 推定平均必要量 × 1.2 + 付加量	
上限量	1-17歳	-		
18歳以上	食事摂取基準・上限量			
ビタミンB ₁₂	A値	全年齢	食事摂取基準・推定平均必要量	
	B値	全年齢	食事摂取基準・推奨量	
葉酸	A値	全年齢	食事摂取基準・推定平均必要量	
	B値	全年齢	食事摂取基準・推奨量	
	上限量	1-17歳	-	
18歳以上	食事摂取基準・上限量			
パントテン酸	C値	全年齢	食事摂取基準・目安量	
	上限量	1-17歳	-	
ビタミンC	A値	全年齢	食事摂取基準・推定平均必要量	
	B値	全年齢	食事摂取基準・推奨量	
飽和脂肪酸	C値	1-17歳	-	
	18歳以上	食事摂取基準・目標量(下限)		
	上限量	1-17歳	-	
18歳以上	食事摂取基準・目標量(上限)			
n-3系脂肪酸	C値	1-17歳	食事摂取基準・目安量	
		18-69歳(妊娠・授乳区分1, 2, 4)	食事摂取基準・目安量	
	C値	18歳以上	食事摂取基準・目標量	
n-6系脂肪酸	C値	全年齢	食事摂取基準・目安量	
コレステロール	上限量	1-17歳	-	
	18歳以上	食事摂取基準・目標量		
食物繊維	C値	1-17歳	-	
	18歳以上	食事摂取基準・目標量		
食塩相当量	A値	1-17歳	-	
	18歳以上	食事摂取基準・推定平均必要量		
上限量	全年齢	食事摂取基準・目標量		

※付加量について：妊娠・授乳区分「1」の場合、16週未満：初期、16週～28週未満：中期、28週以上：末期

1) 複数日のまとめの場合：(基礎代謝基準値 × 基準体重) × 身体活動レベル(中間) + エネルギー蓄積量

2) 複数日のまとめの場合：(基礎代謝基準値 × ((最終回の実測身長 : m)² × BMI22)) × 身体活動レベル(中間)

3) 複数日のまとめの場合：(基礎代謝基準値 × ((最終回の実測身長 : m)² × BMI22)) × 身体活動レベル(中間) + 付加量

4) 複数日のまとめの場合：0.74 × 最終回の実測体重(kg)

5) 複数日のまとめの場合：0.74 × 実測体重(kg) + 付加量

6) 女性の鉄の推定平均必要量・推奨量について、身体情報入力画面「月経」の項目において「月経なし」または「月経あり」の入力により値を表示(何も入力がない場合は、「月経なし」の値を表示)

☆各食品群の摂取量

☆各食品群の摂取量

食品群	① あなたの摂取量	② 目標量	食品群	あなたの摂取量	目標量
米	640g	—	海藻類	20g	—
その他の穀類	132g	—	生魚介類	73g	—
いも類	144g	—	魚介加工品	—	—
砂糖・甘味料類	10g	—	肉類	120g	—
豆類	40g	100g	卵類	21g	—
糧食類	—	—	乳類	100g	130g
緑黄色野菜	68g	120g	油脂類	24g	—
その他の野菜	95g	230g	菓子類	—	—
漬物	23g	—	アルコール飲料	370g	—
生果	—	—	その他の嗜好飲料	400g	—
シヤム	7g	—	調味料	187g	—
果汁・果汁飲料	—	—	特定保健用食品他	—	—
きのこ類	—	—			

目標量は健康日本21による

項目	対象(年齢など)	値(一日)	値(複数日)
① あなたの摂取量	全年齢	あなたの摂取量	あなたの摂取量の平均値
② 目標量	19歳以下	—	—
	20歳以上	豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、乳類 について健康日本21の目標量を表示	豆類、緑黄色野菜、その他の野菜、乳類 について健康日本21の目標量を表示