

あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました

7月18日：平成28年7月18日

一般の方向け

ID1	〇〇〇〇	性別	女性
ID2	〇〇	ID3	〇〇
		年齢	〇〇 歳

食習慣質問票（BDHQまたはDHQ）にお答えいただいた内容を元に、健康の維持・増進、生活習慣病の予防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が左右されますので、あくまでも「およその結果」とお考えください。

【結果の見方】 ☆日本人の食事摂取基準（2015年版）を基準としたときの、あなたの食習慣の結果です。



：このままを維持



：注意が必要



：改善が必要

基準に比べて、少ない場合は「少なめ」「少ない」、多い場合は「多め」「多い」などと表示されます。

体格	結果	アドバイス
BMI（体格指数、肥満度）：体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値。20.0未満がやせ、25.0以上が肥満の目安です。 23.8 kg/m2	BMI	「食べない」よりも「からだを動かす」ことで体重を管理しましょう

バランスよく食べましょう（エネルギー・産生栄養素）	結果	こんな病気に注意しましょう
魚、肉、卵、大豆製品、または乳製品を毎食ひとつ以上食べましょう。	たんぱく質	少なすぎると、筋肉量の減少（虚弱）【特に高齢者】
肉の脂身、乳製品、パーム油（洋菓子など）、植物油、揚げ物、ナッツ類（落花生など）、スナック菓子の食べすぎに気をつけましょう。	脂質	【特に飽和脂肪酸】 多すぎると、肥満・糖尿病・脂質異常症などの循環器疾患【・乳がん】
肉の脂身、乳製品、バター、パーム油（洋菓子など）の食べすぎに気をつけましょう。	飽和脂肪酸	
精製度の低い穀類（胚芽米、玄米、全粒粉のパンなど）も取り入れてみましょう。甘い菓子や砂糖などは控えめにしましょう。	炭水化物 +アルコール	たんぱく質と脂質（飽和脂肪酸を含む）とのバランスに注意
精製度の低い穀類、野菜、果物を食べましょう。	食物繊維	少なめ 少なすぎると、高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん【・乳がん】
1日に平均して日本酒の場合1合までが目安です。でも、アルコールの摂取を勧めるものではありません。	アルコール	多すぎると、肝硬変・肝がん・消化管がん・乳がん

とりすぎ・不足が気になる ミネラルとビタミン		結果	こんな病気に注意しましょう
とりすぎが気になる	調味料、加工食品、みそ汁やめん類のスープのとりすぎに気をつけましょう。	食塩	多い 高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん
不足が気になる	精製・加工度の低い食品、野菜、果物、豆類を食べましょう。	カリウム	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患
	乳製品、大豆製品、野菜を食べましょう。	カルシウム	少ない 骨粗鬆症
	穀類、加工食品を除くほとんどの食品に含まれています。いろいろな食品を食べましょう。	鉄	貧血
	果物（柑橘類など）、野菜、いも類を食べましょう。	ビタミンC	【高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん】
	精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類を食べましょう。妊娠を考えている女性は特に注意しましょう。	葉酸	妊婦：胎児の神経管閉塞障害【高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん】

〔〕内はまだじゅうぶんには明らかでないものです。裏も見ましょう。

※ 上段は摂取量、下段は日本人の食事摂取基準（2015年版）の基準値です。

身長	157.1	cm	エネルギー産生栄養素		摂取量 (1日あたり)	結果	ミネラルとビタミン		摂取量 (1日あたり)	結果
体重	58.7	kg	たんぱく質		17%E (82g)	●	食塩		12.6g	● 多い
性・年齢から推定した必要エネルギー：1930kcal/日 質問票から計算したエネルギー摂取量：1560kcal/日 推定申告誤差：およそ19%過小 申告誤差信頼度判定：適切 主食合計（めし杯数+穀類頻度）：3.1回/日			総脂質		29%E	●	日本高血圧学会治療ガイドライン		7g未満	● 多い
エネルギー産生栄養素バランス (%)			飽和脂肪酸		6%E	●	カリウム		3200mg	●
<p>合計がわずかに100にならない場合があります。</p>			一価不飽和脂肪酸		24g	◻	カルシウム		500mg	● 少ない
			多価不飽和脂肪酸		3.5g	●	鉄		10.6mg	●
			n-3系脂肪酸		1.9g	●	ビタミンC		160mg	●
			n-6系脂肪酸		14.2g	●	葉酸		520μg	●
					8g	●	アルコール		0%E (0g, 0合)	●
			炭水化物+アルコール		53 + 0 %E	●			240μg	
					50 ~ 65%E					
			食物繊維		17g	● 少なめ				
					18g以上					

その他の不足が気になるミネラルとビタミン											
あまり気にする必要はありません。気になる方は管理栄養士・栄養士におたずねください。											
マグネシウム	290mg	●	ビタミンA	1180μgRAE	●	ビタミンB ₁	0.9mg	● 少なめ			
	290mg			700μgRAE			1mg				
亜鉛	9mg	●	ビタミンD	16.6μg	●	ビタミンB ₂	1.7mg	●			
	8mg			5.5μg			1.1mg				
			ビタミンE	10.2mg	●	ビタミンB ₆	1.7mg	●			
				6mg			1.2mg				
			ビタミンK	390μg	●	ビタミンB ₁₂	10.4μg	●			
				150μg			2.4μg				

(参考)

日本人の食品摂取量の平均値（1日あたりの摂取重量、g）とあなたの摂取量の比較

日本人の平均値が必ずしも好ましいわけではありません。あくまでも参考と考えてください。

