

個人ごとの簡易型自記式食事歴質問票 (BDHQ) 粗データ・食品・栄養素摂取量

解析日  
平成28年11月1日

ID1	○○○○
ID2	○○
ID3	○○
メモ1	233
メモ2	0
メモ3	0
性別	女性

生年月日	昭和○年○月○日
記入年月日	平成28年7月18日
計算年齢(歳)	○○
身長(cm)	157.1
体重(kg)	58.7
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	23.8
妊娠・授乳状態	---

対象者のデータは [ ] の中です。  
未記入箇所は #N/A と表示されます。

身体活動レベル(2[ふつう]と仮定)	2
推定エネルギー必要量(kcal/日)	1930
エネルギー摂取量(kcal/日)	1560
エネルギーからみた推定申告誤差	19%過小
エネルギーからみた申告誤差判定	適切

食品群分類	回答	回答カテゴリ	粗摂取量 (g/日)	密度法による 摂取量 (g/1000kcal)	推定申告誤差 調整済み摂取 量(g/日)	
低脂肪乳	乳類	週2-3回	4	58.9	37.8	72.9
普通乳	乳類	飲まなかった	7	0.0	0.0	0.0
鶏肉	肉類	週2-3回	4	33.9	21.7	41.9
豚肉・牛肉	肉類	週2-3回	4	33.9	21.7	41.9
ハム	肉類	週1回	5	4.7	3.0	5.8
レバー	肉類	週1回未満	6	2.9	1.9	3.6
いか・たこ・えび・貝	魚介類	週1回未満	6	6.7	4.3	8.3
骨ごと魚	魚介類	週1回未満	6	5.1	3.2	6.3
ツナ缶	魚介類	週1回	5	7.2	4.6	8.9
干物	魚介類	週1回	5	12.6	8.1	15.6
脂がのった魚	魚介類	週1回	5	14.5	9.3	17.9
脂が少ない魚	魚介類	週2-3回	4	36.1	23.2	44.7
たまご	卵類	週2-3回	4	25.9	16.6	32.1
とうふ・油揚げ	豆類	週1回未満	6	7.2	4.6	8.9
納豆	豆類	週2-3回	4	17.7	11.3	21.9
いも	いも類	週2-3回	4	55.0	35.3	68.1
漬物(緑黄色野菜)	緑黄色野菜	週1回未満	6	1.7	1.1	2.1
漬物(その他)	その他野菜	週1回未満	6	1.7	1.1	2.1
生(レタス・キャベツ)	その他野菜	週4-6回	3	36.1	23.2	44.7
緑黄色野菜	緑黄色野菜	週2-3回	4	31.6	20.3	39.1
キャベツ	その他野菜	週4-6回	3	63.3	40.6	78.3
にんじん・かぼちゃ	緑黄色野菜	週4-6回	3	36.1	23.2	44.7
だいこん・かぶ	その他野菜	週2-3回	4	27.1	17.4	33.5
根菜	その他野菜	週4-6回	3	54.2	34.8	67.1
トマト	緑黄色野菜	週4-6回	3	54.2	34.8	67.1
きのこ	きのこ類	週4-6回	3	22.6	14.5	28.0
海藻	藻類	週2-3回	4	13.6	8.7	16.8
洋菓子	菓子類	週2-3回	4	25.0	16.0	30.9
和菓子	菓子類	食べなかった	7	0.0	0.0	0.0
せんべい	菓子類	週1回	5	7.1	4.6	8.8
アイスクリーム	乳類	食べなかった	7	0.0	0.0	0.0
柑橘類	果実類	食べなかった	7	0.0	0.0	0.0
かき・いちご	果実類	週1回未満	6	6.0	3.8	7.4
その他果物	果実類	週2-3回	4	32.1	20.6	39.8
マヨネーズ	調味料類	週4-6回	3	11.0	7.1	13.6
パン	穀類	週4-6回	3	50.0	32.1	61.9
そば	穀類	週2-3回	4	50.0	32.1	61.9
うどん	穀類	食べなかった	7	0.0	0.0	0.0
ラーメン	穀類	食べなかった	7	0.0	0.0	0.0
パスタ類	穀類	食べなかった	7	0.0	0.0	0.0
緑茶	嗜好飲料類(酒以外)	毎日4杯以上	1	600.0	384.7	742.5
紅茶・ウーロン茶	嗜好飲料類(酒以外)	週1杯	6	21.4	13.7	26.5
コーヒー	嗜好飲料類(酒以外)	毎日1杯	3	150.0	96.2	185.6
コーラ	嗜好飲料類(酒以外)	週1杯	6	28.6	18.3	35.4
100%ジュース	果実類+緑黄色野菜(0.5ずつ)	週1杯	6	28.6	18.3	35.4
雑穀	---	ときどき	2	---	---	---
コーヒー・紅茶に入れる砂糖	砂糖・甘味料類	いいえ	3	0.0	0.0	0.0
朝食	---	毎朝	1	---	---	---
めし	穀類	2杯	6	260.0	166.7	321.8
みそ汁	調味料類	3杯	5	360.0	230.8	445.5
酒	---	飲まなかった	9	---	---	---
日本酒	酒類	---	0	0.0	0.0	0.0
ビール	酒類	---	0	0.0	0.0	0.0
焼酎	酒類	---	0	0.0	0.0	0.0
ウイスキー	酒類	---	0	0.0	0.0	0.0
ワイン	酒類	---	0	0.0	0.0	0.0
めんスープ	調味料類	---	64.3	41.2	79.6	
しょうゆ	調味料類	---	1.1	0.7	1.4	
調理食塩	調味料類	---	3.2	2.0	3.9	
調理油	油脂類	---	12.6	8.1	15.5	
調理砂糖	砂糖・甘味料類	---	0.3	0.2	0.3	
季節(みかん)	---	週1回未満	6	1.5	1.0	1.9
季節(かき)	---	週2-3回	4	8.0	5.2	9.9
季節(いちご)	---	週2-3回	4	12.5	8.0	15.5
魚料理(生)	---	週1回	5	23.5	15.1	29.1
魚料理(焼き)	---	週4-6回	3	100.8	64.6	124.7
魚料理(煮)	---	食べなかった	7	0.0	0.0	0.0
魚料理(揚げ)	---	食べなかった	7	0.0	0.0	0.0
肉料理(焼き)	---	週1回	5	27.6	17.7	34.2
肉料理(洋風煮)	---	週1回	5	43.8	28.1	54.1
肉料理(揚げ)	---	週1回	5	32.4	20.8	40.1
肉料理(炒め)	---	週2-3回	4	82.2	52.7	101.8
肉料理(和風煮)	---	食べなかった	7	0.0	0.0	0.0

めしの種類比率\* 精白飯:麦飯 = 0.75 : 0.25  
雑穀は麦飯(精白米:大麦:水=8:2:13)を使って栄養価計算をしています。

回答信頼度チェック(ふつうは2~10)  
主食合計:(めし杯数+穀類頻度)/日 3.1

\*「雑穀」が欠損の場合は、精白飯=1とする

めんスープを飲む量	ほとんど飲まなかった	5
家庭の味付け	少し薄口	2
お肉の脂身	ほとんど食べなかった	5

しょうゆ(頻度)	ほとんど使わない	4
しょうゆ(量)	かなり少なめ	5
おかずの量	家のほうが少し多い	2
ごはんの量	ほぼ同じくらい	3
摂食速度	やや遅い	4

栄養補助食品	使わなかった	7
食習慣変化	いいえ	4
食事指導	いいえ	2
回答者	本人	1

エネルギー・栄養素摂取量(1日あたり) 読み方の説明は表の右下

栄養素	推	①	②	③	栄養素	推	①	②	③	栄養素	①	②	③
エネルギー(kcal)*	3	1560	---	---	ショ糖(g)###		8.7	5.6	10.8	αカロテン(μg)##	683	438	846
重量(g)##		2376	1523	2940	アルコール(g)	3	0.0	0.0	0.0	βカロテン(μg)##	3930	2520	4863
水(g)##		2034	1304	2517	ダイゼイン(mg)#		10.7	6.9	13.3	グリトキサンチン(μg)##	92	59	114
たんぱく質(g)	3	66.1	16.9	81.8	ゲニステイン(mg)#		18.0	11.6	22.3	βトコフェロール(mg)##	0.4	0.3	0.5
動物性たんぱく質(g)		37.5	9.6	46.4	n-3系脂肪酸(g)	3	2.8	1.6	3.5	γトコフェロール(mg)##	15.5	9.9	19.2
植物性たんぱく質(g)		28.6	7.3	35.4	n-6系脂肪酸(g)	3	11.5	6.6	14.2	δトコフェロール(mg)##	3.4	2.2	4.3
脂質(g)	3	51.0	29.4	63.1	C4:0#\$		61	0.03	75	C7:0###	0	0.00	0
動物性脂質(g)		17.9	10.4	22.2	C6:0#\$		40	0.02	40	C13:0###	0	0.00	0
植物性脂質(g)		33.0	19.1	40.9	C8:0#\$		34	0.02	42	C15:0A###	8	0.00	10
炭水化物(g)	3	205	53	254	C10:0#\$		61	0.04	75	C16:0I###	4	0.00	5
灰分(g)		17.7	11.3	21.9	C10:1#\$		5	0.00	6	C17:0A###	9	0.00	11
ナトリウム(mg)	5	4033	2586	4991	C12:0#\$		165	0.10	205	C16:2(?)###	12	0.01	14
カリウム(mg)	3	2554	1638	3161	C14:0#\$		627	0.36	776	C16:4(?)###	10	0.01	13
カルシウム(mg)	1	403	258	498	C14:1#\$		49	0.03	61	C21:5(3)###	9	0.01	12
マグネシウム(mg)	3	237	152	294	C15:0#\$		64	0.04	80	C22:4(6)###	6	0.00	7
リン(mg)	3	943	605	1167	C15:1#\$		0	0.00	0				
鉄(mg)	3	8.6	5.5	10.6	C16:0#\$		7028	4.06	8697				
亜鉛(mg)	3	7.3	4.7	9.0	C16:1#\$		701	0.40	867				
銅(mg)	3	1.1	0.7	1.4	C16:3(?)#\$		12	0.01	14				
マンガン(mg)	3	3.9	2.5	4.8	C17:0#\$		104	0.06	128				
レチノール(μg)		590	378	730	C17:1#\$		72	0.04	89				
βカロテン当量(μg)		4319	2769	5345	C18:0#\$		2477	1.43	3065				
レチノール当量(μg)*	3	953	611	1179	C18:1#\$		17312	9.99	21424				
ビタミンD(μg)	3	13.4	8.6	16.6	C18:2(6)#\$		11202	6.46	13862				
αトコフェロール(mg)	3	8.2	5.3	10.2	C18:3(3)#\$		1847	1.07	2286				
ビタミンK(μg)	3	315	202	389	C18:3(6)#\$		5	0.00	6				
ビタミンB1(mg)	2	0.7	0.5	0.9	C18:4(3)#\$		77	0.04	96				
ビタミンB2(mg)	3	1.4	0.9	1.7	C20:0#\$		160	0.09	198				
ナイアシン(mgNE)	3	18.9	12.1	23.4	C20:1#\$		520	0.30	644				
ビタミンB6(mg)	3	1.4	0.9	1.7	C20:2(6)#\$		39	0.02	48				
ビタミンB12(μg)	3	8.4	5.4	10.4	C20:3(6)#\$		24	0.01	29				
葉酸(μg)	3	6.17	267	516	C20:4(3)#\$		30	0.02	37				
パントテン酸(mg)	3	4.4	4.1	7.9	C20:4(6)#\$		150	0.09	186				
ビタミンC(mg)	3	130	83	161	C20:5(3)#\$		291	0.17	360				
飽和脂肪酸(g)	3	11.0	6.3	13.6	C22:0#\$		90	0.05	112				
一価不飽和脂肪酸(g)		19.1	11.0	23.6	C22:1#\$		326	0.19	403				
多価不飽和脂肪酸(g)		14.3	8.3	17.7	C22:2(?)#\$		0	0.00	0				
コレステロール(mg)		309	198	382	C22:5(3)#\$		92	0.05	114				
水溶性食物繊維(g)		3.7	2.3	4.5	C22:5(6)#\$		9	0.01	12				
不溶性食物繊維(g)		9.8	6.3	12.1	C22:6(3)#\$		501	0.29	620				
総食物繊維(g)	2	13.8	8.9	17.1	C24:0#\$		38	0.02	47				
食塩相当量(g)	5	10.2	6.5	12.6	C24:1#\$		48	0.03	59				

推=推奨量または目安量に対する結果(判定)  
(アルコールは除く)、目=目標量に対する結果(判定)  
1=少ない、2=やや少ない、3=ちょうどよい、  
4=やや多い、5=多い、9=判定できず。  
①粗摂取量(エネルギー調整なし)、②密度法  
による摂取量(エネルギー産生栄養素は総エネ  
ルギー摂取量に占める割合[%E]、¶をつけた栄  
養素)、他は1000kcal摂取あたりの摂取量  
[\*\*/1000kcal]、③推定エネルギー必要量を摂  
取していたと仮定した場合の摂取量。  
\*エネルギーは体格(肥満度)に、レチノール当  
量はビタミンAに対する結果(判定)。  
データ利用可能性のレベル:  
###:最低(利用は推奨しない)、  
#:低(使う場合は要注意)、  
#:やや低(妥当性が低い可能性あり)、  
印なし:ふつう(利用可能)。  
\$Cで始まる栄養素は脂肪酸。Cの次の数字  
は炭素数。:の次の数字は不飽和結合の数。()  
内の数字はn-3系とn-6系の別、?はそれら以  
外。摂取量の単位はmg

食品群別主要栄養素摂取量(1日あたり)*	合計	穀類	いも類	味砂糖類・甘	豆類	野菜類	野そ菜*他*	果実類	魚介類	肉類	卵類	乳類	油脂類	菓子類	嗜好飲料	香辛料類
摂取重量(g)***	2940	446	68	0	31	161	270	75	102	93	32	73	16	40	990	544
エネルギー(kcal)	---	799	58	1	50	48	64	37	171	168	48	34	143	147	39	123
水(g)	2517	258	53	0	21	146	249	64	69	64	24	65	0	9	979	515
たんぱく質(g)	81.8	16.6	1.3	0.0	4.1	1.7	3.3	0.4	22.0	17.7	3.9	2.8	0.0	2.9	1.9	3.1
脂質(g)	63.1	7.1	0.1	0.0	2.5	0.3	0.5	0.1	8.4	9.8	3.3	0.7	15.5	4.9	0.0	9.8
炭水化物(g)	254	162	13	0	3	11	15	10	0	0	0	4	0	23	7	5
カリウム(mg)	3161	189	321	0	157	515	561	133	348	292	42	139	0	44	324	97
カルシウム(mg)	498	36	7	0	27	60	80	5	85	4	16	95	0	22	27	32
マグネシウム(mg)	294	54	14	0	25	28	37	7	41	20	4	10	0	6	26	22
リン(mg)	1167	219	31	0	50	50	99	11	288	175	58	66	0	43	30	46
鉄(mg)	10.6	1.5	0.3	0.0	0.8	1.1	0.8	0.1	1.2	1.3	0.6	0.1	0.0	0.3	1.5	1.0
亜鉛(mg)	9.0	2.7	0.2	0.0	0.5	0.3	0.6	0.0	1.0	2.3	0.4	0.3	0.0	0.4	0.0	0.3
レチノール(μg)	730	63	0	0	0	0	0	0	84	497	45	9	0	26	0	5
βカロテン当量(μg)	5345	12	3	0	0	5045	193	69	2	0	5	0	0	16	0	0
レチノール当量(μg)	1179	65	0	0	0	420	16	6	84	497	48	9	0	28	0	5
ビタミンD(μg)	16.6	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	15.0	0.1	0.6	0.0	0.0	0.2	0.0	0.1
αトコフェロール(mg)	10.2	0.8	0.2	0.0	0.1	2.1	0.4	0.3	2.0	0.3	0.3	0.0	2.0	0.4	0.0	1.3
ビタミンK(μg)	389	2	0	0	132	95	93	0	0	16	4	0	26	1	1	18
ビタミンB1(mg)	0.9	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンB2(mg)	1.7	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.2	0.3	0.1	0.1	0.0	0.1	0.4	0.0
ナイアシン(mgNE)	23.4	1.9	0.7	0.0	0.3	1.2	2.0	0.2	7.3	6.1	0.0	0.1	0.0	0.2	3.0	0.4
ビタミンB6(mg)	1.7	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.3	0.1	0.4	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
ビタミンB12(μg)	10.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.8	1.8	0.3	0.3	0.0	0.1	0.0	0.0
葉酸(μg)	516	40	17	0	27	88	122	10	15	42	14	0	0	5	119	16
パントテン酸(mg)	7.9	1.4	0.4	0.0	0.8	0.4	0.8	0.1	0.9	1.7	0.5	0.4	0.0	0.3	0.3	0.0
ビタミンC(mg)	161	0	18	0	0	34	46	13	1	4	0	0	0	0	45	0
飽和脂肪酸(g)	13.6	1.8	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0	1.8	3.4	0.9	0.5	1.7	1.9	0.0	1.0
一価不飽和脂肪酸(g)	23.6	2.2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	2.4	4.4	1.2	0.2	6.4	1.8	0.0	4.5
多価不飽和脂肪酸(g)	17.7	1.9	0.0	0.0	1.4	0.1	0.1	0.0	2.4	0.9	0.5	0.0	6.4	0.4	0.0	3.5
コレステロール(mg)	382	14	0	0	0	0	1	0	95	76	135	4	0	43	0	13
総食物繊維(g)	17.1	4.0	1.1	0.0	1.5	3.0	5.4	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	1.1
食塩相当量(g)	12.6	0.7	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0	1.0	0.3	0.1	0.1	0.0	0.3	0.0	9.6
n-3系脂肪酸(g)	3.5	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.0	1.1	0.0	0.0	0.7
n-6系脂肪酸(g)	14.2	1.8	0.0	0.0	1.2	0.0	0.1	0.0	1.2	0.9	0.5	0.0	5.3	0.4	0.0	2.8

\*推定エネルギー必要量を摂取していたと仮定した計算。 \*\*その他の野菜にはきのこ類・藻類を含む。 \*\*\*みそ汁はみそのみを豆類に、めん類のスープは調味料のみを調味料・香辛料類を含む。

個人ごとの簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ15y) 粗データ・食品・栄養素摂取量

解析日  
平成28年11月1日

ID1	○○○○
ID2	○○
ID3	○○
メモ1	0
メモ2	0
メモ3	0
性別	女子

生年月日	平成〇年〇月〇日
記入年月日	平成26年9月2日
計算年齢(歳)	〇〇
身長(cm)	160.4
体重(kg)	65.9
標準体重(kg)	51.8
肥満度(%)	+ 27.3

対象者のデータは [ ] の中です。  
未記入箇所は #N/A と表示されます。

身体活動レベル(2[ふつう]と仮定)	2
推定エネルギー必要量(kcal/日)	2333
エネルギー摂取量(kcal/日)	1141
エネルギーからみた推定申告誤差	51%過小
エネルギーからみた申告誤差判定	やや過小

食品群分類	回答	回答カテゴリー	粗摂取量 (g/日)	密度法による摂取量 (g/1000kcal)	推定申告誤差調整済み摂取量 (g/日)
低脂肪乳	乳類	飲まなかった	8	0.0	0.0
普通乳	乳類	飲まなかった	8	0.0	0.0
ヨーグルト	乳類	食べなかった	7	0.0	0.0
チーズ	乳類	食べなかった	7	0.0	0.0
鶏肉	肉類	週1回	5	11.9	10.4
豚肉・牛肉	肉類	週1回	5	11.9	10.4
ハム	肉類	週1回未満	6	2.2	1.9
レバー	肉類	食べなかった	7	0.0	0.0
いか・たこ・えび・貝	魚介類	週1回未満	6	5.9	5.2
骨ごと魚	魚介類	週1回未満	6	4.4	3.9
ツナ缶	魚介類	食べなかった	7	0.0	0.0
干物	魚介類	食べなかった	7	0.0	0.0
脂がのった魚	魚介類	週1回未満	6	5.9	5.2
脂が少ない魚	魚介類	週1回未満	6	5.9	5.2
魚の練り製品	魚介類	食べなかった	7	0.0	0.0
たまご	卵類	週1回	5	9.5	8.3
とうふ・油揚げ	豆類	週2-3回	4	33.6	29.4
納豆	豆類	毎日1回	2	49.8	43.6
フライドポテト	いも類	食べなかった	7	0.0	0.0
その他のいも	いも類	食べなかった	7	0.0	0.0
漬物(緑黄色野菜)	緑黄色野菜	週2-3回	4	7.9	6.9
漬物(その他)	その他野菜	食べなかった	7	0.0	0.0
生(レタス・キャベツ)	その他野菜	週2-3回	4	15.8	13.8
緑黄色野菜	緑黄色野菜	週2-3回	4	27.7	24.2
キャベツ	その他野菜	週1回未満	6	5.2	4.5
にんじん・かぼちゃ	緑黄色野菜	週1回	5	6.3	5.5
だいこん・かぶ	その他野菜	食べなかった	7	0.0	0.0
根菜	その他野菜	週1回	5	9.5	8.3
トマト	緑黄色野菜	週1回未満	6	4.4	3.9
きのこ	きのこ類	食べなかった	7	0.0	0.0
海藻	藻類	食べなかった	7	0.0	0.0
洋菓子	菓子類	食べなかった	7	0.0	0.0
和菓子	菓子類	週1回未満	6	3.7	3.2
せんべい	菓子類	週1回未満	6	3.7	3.2
スナック菓子	菓子類	週1回未満	6	2.2	1.9
チョコレート	菓子類	食べなかった	7	0.0	0.0
アイスクリーム	乳類	週1回未満	6	8.9	7.8
乳酸菌飲料	乳類	飲まなかった	8	0.0	0.0
ジャム	果実類	週1回未満	6	1.5	1.3
柑橘類	果実類	週1回未満	6	6.6	5.8
かき・いちご	果実類	食べなかった	7	0.0	0.0
その他果物	果実類	食べなかった	7	0.0	0.0
パン	穀類	週1回未満	6	5.2	4.5
そば	穀類	食べなかった	7	0.0	0.0
うどん	穀類	週1回	5	22.1	19.4
ラーメン	穀類	食べなかった	7	0.0	0.0
パスタ類	穀類	週1回未満	6	10.3	9.0
バター	油脂類	食べなかった	7	0.0	0.0
マーガリン	油脂類	食べなかった	7	0.0	0.0
水	---	---	---	---	---
お茶	嗜好飲料類	毎日2-3杯	2	414.9	363.5
紅茶・ウーロン茶	嗜好飲料類	週2-3杯	5	59.3	51.9
コーヒー	嗜好飲料類	飲まなかった	8	0.0	0.0
コーラ	嗜好飲料類	飲まなかった	8	0.0	0.0
100%ジュース	嗜好飲料類	週1杯未満	7	14.8	12.9
100%ジュース	果実類+緑黄色野菜(0.5ずつ)	週1杯未満	7	14.8	12.9
主食のある朝食を食べた頻度	---	週に2回	6	---	---
家で使っているお茶碗の種類	---	おとなの女性用	4	---	---
白米	穀類	3杯程度	6	420.0	368.0
麦ごはん・胚芽米・玄米・雑穀米	穀類	食べなかった	9	0.0	0.0
みそ汁	みそは豆類	2杯程度	7	300.0	262.8
マヨネーズ	調味料類	食べなかった	7	0.0	0.0
ケチャップ	調味料類	週1回未満	6	0.6	0.5
ソース・しょうゆ	調味料類	週1回	5	1.3	1.1
めんスープ	調味料類	---	---	39.0	34.2
調理食塩	調味料類	---	---	1.2	1.1
調理油	油脂類	---	---	3.3	2.9
調理砂糖	砂糖・甘味料類	---	---	1.3	1.2
季節(みかん)	---	毎日2回以上	1	55.3	48.5
季節(かき)	---	週1回	5	4.0	3.5
季節(いちご)	---	週1回未満	6	1.8	1.6
魚料理(生)	---	週1回	5	18.9	16.5
魚料理(焼き)	---	週1回未満	6	7.2	6.3
魚料理(煮)	---	週1回	5	26.0	22.8
魚料理(揚げ)	---	食べなかった	7	0.0	0.0
肉料理(焼き)	---	食べなかった	7	0.0	0.0
肉料理(洋風煮)	---	週1回未満	6	19.0	16.6
肉料理(揚げ)	---	食べなかった	7	0.0	0.0
肉料理(炒め)	---	週1回	5	29.8	26.1
肉料理(和風煮)	---	週1回	5	39.7	34.8

めんスープを飲む量	ほとんど飲まない	5
家庭の味付け	同じくらい	3
お肉の脂身	食べないほう	4
鶏肉の皮	食べないほう	4
カロリーメイトなど	食べなかった	7
滋養強壮剤	食べなかった	7
サプリメント	食べなかった	7

回答信頼度チェック(ふつうは2~10)	
主食合計:(めし杯数+穀類頻度)/日	3.3

摂食速度	かなり遅い	5
よく噛むか	よく噛むほう	2
虫歯の本数	したことがない	5
アレルギー	いいえ	3

運動	週4-6回	2
食習慣変化	1年前以内	3
食事指導	いいえ	2
回答者	自分	1

エネルギー・栄養素摂取量(1日あたり) 読み方の説明は表の右下

栄養素*	推	①	②	③	栄養素	推	①	②	③	栄養素	①	②	③
エネルギー(kcal)	4	1141	---	---	シヨ糖(g)###		1.8	1.5	3.6	αカロテン(μg)##	120	105	245
重量(g)##		1137	996	2325	アルコール(g)¶		0.0	0.0	0.0	βカロテン(μg)##	1635	1432	3342
水(g)##		876	768	1791	ダイゼイン(mg)#		25.7	22.5	52.5	クリプトキサンチン(μg)##	87	76	177
たんぱく質(g)¶	3	37.2	13.0	76.0	ゲニステイン(mg)#		43.0	37.7	88.0	βトコフェロール(mg)##	0.2	0.2	0.5
動物性たんぱく質(g)¶		11.0	3.9	22.5	n-3系脂肪酸(g)¶	3	1.1	0.9	2.3	γトコフェロール(mg)##	7.0	6.1	14.3
植物性たんぱく質(g)¶		26.2	9.2	53.6	n-6系脂肪酸(g)¶	3	5.7	4.5	11.7	δトコフェロール(mg)##	3.0	2.6	6.1
脂質(g)¶	2	20.0	15.8	40.8	C4:0 #\$\$		17	0.01	34	C7:0 #\$\$	0	0.00	0
動物性脂質(g)¶		6.7	5.3	13.6	C6:0 #\$\$		12	0.01	25	C13:0 #\$\$	0	0.00	0
植物性脂質(g)¶		13.3	10.5	27.2	C8:0 #\$\$		28	0.02	57	C15:0A #\$\$	2	0.00	5
炭水化物(g)¶	4	196	68.6	400	C10:0 #\$\$		32	0.03	65	C16:0 #\$\$	1	0.00	3
灰分(g)		8.3	7.2	16.9	C10:1 #\$\$		2	0.00	4	C17:0A #\$\$	3	0.00	6
ナトリウム(mg)	5	1944	1703	3974	C12:0 #\$\$		133	0.11	272	C16:2(?) #\$\$	4	0.00	9
カリウム(mg)	3	2	1080	947	C14:0 #\$\$		255	0.20	522	C16:4(?) #\$\$	4	0.00	8
カルシウム(mg)	1	208	182	424	C14:1 #\$\$		17	0.01	35	C21:5(3) #\$\$	3	0.00	7
マグネシウム(mg)	3	150	131	307	C15:0 #\$\$		18	0.01	38	C22:4(6) #\$\$	2	0.00	4
リン(mg)	3	493	432	1008	C15:1 #\$\$		0	0.00	0				
鉄(mg)	2	4.8	4.2	9.9	C16:0 #\$\$		3014	2.38	6161				
亜鉛(mg)	3	5.4	4.7	11.0	C16:1 #\$\$		229	0.18	468				
銅(mg)	3	1.0	0.9	2.0	C16:3(?) #\$\$		6	0.00	12				
マンガン(mg)	3	2.0	1.8	4.1	C17:0 #\$\$		35	0.03	71				
レチノール(μg)		57	50	117	C17:1 #\$\$		25	0.02	51				
βカロテン当量(μg)		1738	1522	3552	C18:0 #\$\$		983	0.78	2009				
レチノール当量(μg)	1	203	178	415	C18:1 #\$\$		5503	4.34	11250				
ビタミンD(μg)	3	3.2	2.8	6.6	C18:2(6) #\$\$		5686	4.48	11623				
αトコフェロール(mg)	2	2.4	2.1	4.9	C18:3(3) #\$\$		860	0.68	1757				
ビタミンK(μg)	3	404	354	826	C18:3(6) #\$\$		3	0.00	5				
ビタミンB1(mg)	1	0.3	0.3	0.7	C18:4(3) #\$\$		22	0.02	44				
ビタミンB2(mg)	2	0.6	0.5	1.2	C20:0 #\$\$		57	0.04	116				
ナイアシン(mgNE)	3	5.3	4.7	10.9	C20:1 #\$\$		153	0.12	312				
ビタミンB6(mg)	1	0.5	0.4	1.0	C20:2(6) #\$\$		13	0.01	27				
ビタミンB12(μg)	3	2.0	1.8	4.2	C20:3(6) #\$\$		7	0.01	15				
葉酸(μg)	3	177	155	362	C20:4(3) #\$\$		9	0.01	18				
パントテン酸(mg)	3	4.0	3.5	8.3	C20:4(6) #\$\$		41	0.03	84				
ビタミンC(mg)	1	30	26.1	60.9	C20:5(3) #\$\$		85	0.07	173				
飽和脂肪酸(g)¶	9	4.7	3.7	9.5	C22:0 #\$\$		34	0.03	71				
一価不飽和脂肪酸(g)¶		6.0	4.7	12.3	C22:1 #\$\$		103	0.08	210				
多価不飽和脂肪酸(g)¶		6.9	5.4	14.1	C22:2(?) #\$\$		0	0.00	0				
コレステロール(mg)		96	84	195	C22:5(3) #\$\$		25	0.02	51				
水溶性食物繊維(g)		1.8	1.6	3.8	C22:5(6) #\$\$		3	0.00	6				
不溶性食物繊維(g)		6.0	5.3	12.3	C22:6(3) #\$\$		137	0.11	279				
総食物繊維(g)	2	7.9	6.9	16.1	C24:0 #\$\$		11	0.01	23				
食塩相当量(g)	5	4.9	4.3	10.0	C24:1 #\$\$		12	0.01	24				

\* 左から、推=推奨量または目安量に対する結果(判定)、目=目標量に対する結果(判定)  
 1=少ない、2=やや少ない、3=ちょうどよい、4=やや多い、5=多い、9=判定できず。  
 ①粗摂取量(エネルギー調整なし)、②密度法による摂取量(エネルギー産生栄養素は総エネルギー摂取量に占める割合[%E]、¶つけた栄養素)、他は1000kcalあたりの摂取量[\*/1000kcal]、③推定エネルギー必要量を摂取していたと仮定した場合の摂取量。  
 エネルギーは体格(肥満度)に、レチノール当量は、ビタミンAに対する結果(判定)。  
 データ利用可能性のレベル:  
 ###:最低(利用は推奨しない)、  
 ##:低(使う場合は要注意)、  
 #:やや低(妥当性が低い可能)印なし:ふつう(利用可能)。  
 \$Cで始まる栄養素は脂肪酸。Cの次の数字は炭素数。:の次の数字は不飽和結合の数。()内の数字はn-3系とn-6系の別、?はそれら以外。  
 摂取量の単位は mg

食品群別主要栄養素摂取量(1日あたり)*	合計	穀類	いも類	味砂糖類	豆類	菜黄緑色野菜	野菜*他*	果実類	魚介類	肉類	卵類	乳類	油脂類	菓子類	嗜好飲料	香辛調味料類
摂取重量(g)***	2325	935	0	3	170	101	62	40	45	53	19	18	7	20	151	699
エネルギー(kcal)	---	1553	0	10	250	26	16	21	71	100	29	39	63	75	16	64
水(g)	1791	566	0	0	121	92	58	34	31	36	15	11	0	3	147	677
たんぱく質(g)	76.0	24.7	0.0	0.0	20.9	1.5	0.7	0.2	9.6	9.9	2.4	0.6	0.0	1.2	0.3	4.1
脂質(g)	40.8	3.9	0.0	0.0	12.9	0.2	0.1	0.0	3.2	6.1	2.0	2.3	6.8	1.5	0.0	1.9
炭水化物(g)	400	339	0	3	14	6	4	5	0	0	0	4	0	14	4	8
カリウム(mg)	2209	266	0	0	770	429	124	59	151	163	25	28	0	20	33	140
カルシウム(mg)	424	33	0	0	150	84	19	4	52	2	10	20	0	5	4	41
マグネシウム(mg)	307	69	0	0	128	27	8	3	21	11	2	2	0	4	3	28
リン(mg)	1008	319	0	0	260	38	20	5	139	97	35	18	0	17	4	58
鉄(mg)	9.9	1.2	0.0	0.0	4.0	1.5	0.2	0.1	0.4	0.5	0.3	0.0	0.0	0.2	0.2	1.3
亜鉛(mg)	11.0	5.4	0.0	0.0	2.3	0.3	0.1	0.0	0.7	1.2	0.3	0.1	0.0	0.2	0.0	0.4
レチノール(μg)	117	11	0	0	0	0	0	0	62	7	27	10	0	0	0	0
βカロテン当量(μg)	3552	2	0	0	0	3352	75	99	3	0	3	4	0	6	0	8
レチノール当量(μg)	415	11	0	0	0	279	6	8	62	7	29	10	0	1	0	1
ビタミンD(μg)	6.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	6.1	0.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
αトコフェロール(mg)	4.9	0.2	0.0	0.0	0.6	1.4	0.1	0.1	0.7	0.2	0.2	0.1	0.9	0.2	0.0	0.2
ビタミンK(μg)	826	0	0	0	620	155	23	0	0	9	3	1	12	0	0	4
ビタミンB1(mg)	0.7	0.2	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンB2(mg)	1.2	0.1	0.0	0.0	0.6	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0
ナイアシン(mgNE)	10.9	2.0	0.0	0.0	1.2	0.7	0.1	0.1	2.4	3.3	0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.5
ビタミンB6(mg)	1.0	0.2	0.0	0.0	0.3	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンB12(μg)	4.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.5	0.4	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
葉酸(μg)	362	32	0	0	130	98	31	5	11	4	8	0	0	2	19	22
パントテン酸(mg)	8.3	2.3	0.0	0.0	3.7	0.3	0.2	0.1	0.4	0.8	0.3	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
ビタミンC(mg)	61	0	0	0	30	12	9	0	2	0	0	0	0	0	7	0
飽和脂肪酸(g)	9.5	1.2	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.7	2.1	0.6	1.5	0.7	0.5	0.0	0.3
一価不飽和脂肪酸(g)	12.3	0.9	0.0	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	1.1	2.8	0.7	0.6	2.8	0.5	0.0	0.3
多価不飽和脂肪酸(g)	14.1	1.3	0.0	0.0	6.8	0.1	0.0	0.0	0.7	0.6	0.3	0.1	2.8	0.3	0.0	1.1
コレステロール(mg)	195	2	0	0	0	0	0	0	66	39	81	5	0	1	0	0
総食物繊維(g)	16.1	3.5	0.0	0.0	7.1	2.5	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	1.6
食塩相当量(g)	10.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.5	0.2	0.1	0.0	0.0	0.2	0.0	8.0
n-3系脂肪酸(g)	2.3	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	0.2
n-6系脂肪酸(g)	11.7	1.2	0.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0	0.1	0.5	0.3	0.1	2.3	0.3	0.0	1.0

\*推定エネルギー必要量を摂取していたと仮定した計算。 \*\*その他の野菜にはきのこ類・藻類を含む。 \*\*\*みそ汁はみそのみを豆類に、めん類のスープは調味料のみを調味料・香辛料類に含む。

個人ごとの簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ3y) 粗データ・食品・栄養素摂取量

解析日  
平成28年11月1日

ID1	○○○○
ID2	○○
ID3	○○
メモ1	0
メモ2	0
メモ3	0
性別	男の子

生年月日	平成○年○月○日
記入年月日	平成27年3月11日
計算年齢(歳)	○
身長(cm)	101
体重(kg)	16.5
標準体重(kg)	15.8
肥満度(%)	+ 4.7

対象者のデータは [ ] の中です。  
未記入箇所は #N/A と表示されます。

身体活動レベル(2[ふつう]と仮定)	2
推定エネルギー必要量(kcal/日)	1300
エネルギー摂取量(kcal/日)	1088
エネルギーからみた推定申告誤差	16%過小
エネルギーからみた申告誤差判定	適切

食品群分類	回答	回答カテゴリ	粗摂取量 (g/日)	密度法による摂取量 (g/1000kcal)	推定申告誤差調整済み摂取量 (g/日)
低脂肪乳	乳類	飲まなかった	0.0	0.0	0.0
普通乳	乳類	週2-3杯	35.2	32.3	42.1
ヨーグルト	乳類	週4-6回	44.8	41.1	53.5
チーズ	乳類	週2-3回	4	3.1	4.0
鶏肉	肉類	週2-3回	12.8	11.7	15.2
豚肉・牛肉	肉類	週2-3回	11.2	10.2	13.3
ハム	肉類	週2-3回	4	5.9	7.0
レバー	肉類	食べなかった	0.0	0.0	0.0
いか・たこ・えび・貝	魚介類	週2-3回	6.6	6.0	7.9
骨ごと魚	魚介類	週1回	1.2	1.1	1.4
ツナ缶	魚介類	週1回未満	6	0.8	1.0
干物	魚介類	週2-3回	4	9.3	11.1
脂がのった魚	魚介類	週2-3回	4	11.3	13.5
脂が少ない魚	魚介類	週2-3回	4	13.8	16.4
魚の練り製品	魚介類	週1回未満	6	1.1	1.4
たまご	卵類	週4-6回	3	18.5	22.1
とうふ・油揚げ	豆類	週4-6回	3	14.8	17.7
納豆	豆類	毎日1回	2	23.2	27.7
フライドポテト	いも類	週1回未満	6	2.5	3.0
その他のいも	いも類	週4-6回	3	34.5	41.3
漬物(緑黄色野菜)	緑黄色野菜	毎日2回以上	1	24.6	29.3
漬物(その他)	その他野菜	食べなかった	7	0.0	0.0
生(レタス・キャベツ)	その他野菜	週2-3回	4	7.0	8.3
緑黄色野菜	緑黄色野菜	毎日1回	2	17.2	20.5
キャベツ	その他野菜	週4-6回	3	12.3	14.7
にんじん・かぼちゃ	緑黄色野菜	週4-6回	3	10.7	12.7
だいこん・かぶ	その他野菜	週4-6回	3	14.4	17.2
根菜	その他野菜	週4-6回	3	9.0	10.8
トマト	緑黄色野菜	週2-3回	4	8.6	10.3
きのこ	きのこ類	週2-3回	4	2.8	3.4
海藻	藻類	週2-3回	4	1.7	2.1
洋菓子	菓子類	週2-3回	4	15.9	19.0
和菓子	菓子類	週1回未満	6	2.0	2.3
せんべい	菓子類	週2-3回	4	12.9	15.4
スナック菓子	菓子類	週1回	5	1.5	1.7
チョコレート	菓子類	週2-3回	4	3.2	3.8
アイスクリーム	乳類	週1回未満	6	3.5	4.1
乳酸菌飲料	乳類	飲まなかった	8	0.0	0.0
ジャム	果実類	週1回未満	6	0.4	0.4
柑橘類	果実類	週1回	5	8.4	10.0
かき・いちご	果実類	週4-6回	3	34.4	41.1
その他果物	果実類	週1回	5	6.9	8.2
パン	穀類	週2-3回	4	12.1	14.5
そば	穀類	食べなかった	7	0.0	0.0
うどん	穀類	週1回未満	6	5.6	6.7
ラーメン	穀類	週1回未満	6	3.6	4.3
パスタ類	穀類	週1回	5	3.9	4.7
バター	油脂類	週1回未満	6	0.2	0.3
マーガリン	油脂類	週2-3回	4	1.4	1.7
水	---	飲まなかった	8	0.0	0.0
お茶	嗜好飲料類	毎日2-3杯	208.1	191.2	248.6
ココア	嗜好飲料類	飲まなかった	8	0.0	0.0
コーラ	嗜好飲料類	週2-3杯	5	35.3	42.2
100%ジュース	果実類+緑黄色野菜(0.5ずつ)	週2-3杯	5	34.5	41.2
主食のある食事	---	ほとんど毎日3食	1	---	---
ふりかけのない白米	穀類	1杯程度	7	61.5	73.5
ふりかけをかけた白米	穀類	1杯程度	7	64.2	76.7
麦ごはん・胚芽米・玄米・雑穀米	穀類	1杯半程度	6	92.2	110.2
みそ汁	みそは豆類	2杯程度	5	217.5	259.9
マヨネーズ	調味料類	週1回	5	0.8	0.9
ケチャップ	調味料類	週1回	5	0.9	1.0
ソース・しょうゆ	調味料類	食べなかった	7	0.0	0.0
めんスープ	調味料類	---	12.7	11.7	15.2
調理食塩	調味料類	---	2.2	2.0	2.7
調理油	油脂類	---	6.7	6.2	8.0
調理砂糖	砂糖・甘味料類	---	2.7	2.5	3.2
季節(みかん)	---	毎日1回	2	11.9	14.2
季節(かき)	---	週4-6回	3	7.1	8.5
季節(いちご)	---	週4-6回	3	15.8	18.9
魚料理(生)	---	週1回	5	8.3	9.9
魚料理(焼き)	---	週2-3回	4	18.0	21.5
魚料理(煮)	---	週4-6回	3	53.3	63.7
魚料理(揚げ)	---	食べなかった	7	0.0	0.0
肉料理(焼き)	---	週1回未満	6	2.9	3.5
肉料理(洋風煮)	---	週2-3回	4	29.1	34.8
肉料理(揚げ)	---	週2-3回	4	19.7	23.6
肉料理(炒め)	---	週4-6回	3	40.3	48.1
肉料理(和風煮)	---	毎日1回	2	79.2	94.6

めんスープを飲む量	ほとんど飲まない	5
家庭の味付け	少し薄口	2
お肉の脂身	ふつう	3
鶏肉の皮	食べるほう	2
野菜は	食べるほう	2
「お腹がすいた」と言うか	よく言う	1
からだを動かす遊び	よく遊ぶ	1

回答信頼度チェック(ふつうは2~10)	
主食合計:(めし杯数*穀類頻度)/日	4.1

摂食速度	やや速い	2
よく噛むか	よく噛むほう	2
虫歯の本数	ない	5
アレルギー	いいえ	3

栄養補助食品	使わなかった	6
食習慣変化	1年以上前	1
食事指導	いいえ	2
回答者	お母さん	5

エネルギー・栄養素摂取量(1日あたり) 読み方の説明は表の右下

栄養素*	推	目	①	②	③	栄養素	推	①	②	③	栄養素	①	②	③
エネルギー(kcal)		3	1088	—	—	シヨ糖(g)###		5.9	5.4	7.1	αカロテン(μg)##	204	188	244
重量(g)##			1214	1116	1450	アルコール(g)¶		0.0	0.0	0.0	βカロテン(μg)##	2103	1932	2512
水(g)##			975	896	1164	ダイゼイン(mg)#		12.6	11.5	15.0	グリプトキサンチン(μg)##	163	149	194
たんぱく質(g)¶	3	3	40.3	14.8	48.1	ゲニステイン(mg)#		21.1	19.4	25.2	βトコフェロール(mg)##	0.2	0.2	0.3
動物性たんぱく質(g)¶			20.7	7.6	24.8	n-3系脂肪酸(g)¶	3	1.6	1.3	1.9	γトコフェロール(mg)##	8.7	8.0	10.4
植物性たんぱく質(g)¶			19.5	7.2	23.3	n-6系脂肪酸(g)¶	3	7.1	5.9	8.5	δトコフェロール(mg)##	2.3	2.2	2.8
脂質(g)¶	3	3	33.3	27.6	39.8	C4:0#\$		139	0.12	166	C7:0###	1	0.00	1
動物性脂質(g)¶			11.5	9.5	13.7	C6:0#\$		84	0.07	100	C13:0###	2	0.00	2
植物性脂質(g)¶			20.5	16.9	24.5	C8:0#\$		67	0.06	80	C15:0###	20	0.02	24
炭水化物(g)¶	3	3	154	57	184	C10:0#\$		124	0.10	148	C16:0I###	9	0.01	11
灰分(g)			11.6	10.7	13.9	C10:1#\$		11	0.01	13	C17:0A###	20	0.02	24
ナトリウム(mg)		5	2704	2485	3230	C12:0#\$		237	0.20	283	C16:2(?)###	7	0.01	8
カリウム(mg)	3	3	1510	1388	1804	C14:0#\$		700	0.58	836	C16:4(?)###	6	0.00	7
カルシウム(mg)	1		366	336	437	C14:1#\$		52	0.04	62	C21:5(3)###	6	0.00	7
マグネシウム(mg)	3	3	169	155	201	C15:0#\$		68	0.06	82	C22:4(6)###	4	0.00	4
リン(mg)	3	3	644	592	770	C15:1#\$		0	0.00	0				
鉄(mg)	3	3	5.1	4.7	6.1	C16:0#\$		5316	4.40	6351				
亜鉛(mg)	3	3	5.0	4.6	6.0	C16:1#\$		427	0.35	510				
銅(mg)	3	3	0.8	0.8	1.0	C16:3(?)#\$		6	0.01	8				
マンガン(mg)	3	3	2.3	2.1	2.7	C17:0#\$		77	0.06	92				
レチノール(μg)			137	126	164	C17:1#\$		51	0.04	61				
βカロテン当量(μg)			2298	2111	2745	C18:0#\$		2143	1.77	2560				
レチノール当量(μg)	2		331	304	395	C18:1#\$		10335	8.55	12347				
ビタミンD(μg)	3		7.0	6.4	8.4	C18:2(6)##		6997	5.79	8359				
αトコフェロール(mg)	3		4.8	4.4	5.7	C18:3(3)##		995	0.82	1189				
ビタミンK(μg)	3		272	250	325	C18:3(6)##		3	0.00	4				
ビタミンB1(mg)	1		0.5	0.4	0.6	C18:4(3)##		47	0.04	56				
ビタミンB2(mg)	3		0.8	0.7	0.9	C20:0#\$		107	0.09	128				
ナイアシン(mgNE)	3		9.0	8.3	10.7	C20:1#\$		307	0.25	367				
ビタミンB6(mg)	3		0.8	0.7	0.9	C20:2(6)##		22	0.02	26				
ビタミンB12(μg)	3		4.9	4.5	5.8	C20:3(6)##		15	0.01	18				
葉酸(μg)	3		199	183	237	C20:4(3)##		19	0.02	23				
パントテン酸(mg)	3		4.1	3.8	4.9	C20:4(6)##		84	0.07	100				
ビタミンC(mg)	3		76	69.8	90.7	C20:5(3)##		179	0.15	213				
飽和脂肪酸(g)¶		9	9.2	7.6	11.0	C22:0#\$		51	0.04	61				
一価不飽和脂肪酸(g)¶			11.3	9.4	13.5	C22:1#\$		219	0.18	261				
多価不飽和脂肪酸(g)¶			8.7	7.2	10.4	C22:2(?)#\$		0	0.00	0				
コレステロール(mg)			181	166	216	C22:5(3)##		56	0.05	67				
水溶性食物繊維(g)			2.3	2.1	2.7	C22:5(6)##		5	0.00	7				
不溶性食物繊維(g)			6.5	5.9	7.7	C22:6(3)##		302	0.25	360				
総食物繊維(g)	3		8.8	8.1	10.5	C24:0#\$		21	0.02	26				
食塩相当量(g)	5		6.8	6.3	8.2	C24:1#\$		30	0.03	36				

\* 左から、推=推奨量または目安量に対する結果(判定)、目=目標量に対する結果(判定)  
 1=少ない、2=やや少ない、3=ちょうどよい、4=やや多い、5=多い、9=判定できず。  
 ①粗摂取量(エネルギー調整なし)、②密度法による摂取量(エネルギー産生栄養素は総エネルギー摂取量に占める割合[%E]、¶をつけた栄養素)、他は1000kcalあたりの摂取量  
 [\*\*/1000kcal]、③推定エネルギー必要量を摂取していたと仮定した場合の摂取量。  
 エネルギーは体格(肥満度)に、レチノール当量は、ビタミンAに対する結果(判定)。  
 データ利用可能性のレベル:  
 ###:最低(利用は推奨しない)、  
 #:低(使う場合は要注意)、  
 #:やや低(妥当性が低い可能)  
 印なし:ふつう(利用可能)。  
 \$ Cで始まる栄養素は脂肪酸。Cの次の数字は炭素数。:の次の数字は不飽和結合の数。()内の数字はn-3系とn-6系の別、?はそれら以外。  
 摂取量の単位は mg

食品群別主要栄養素摂取量(1日あたり)*	合計	穀類	いも類	味砂糖類*甘	豆類	菜緑黄色野菜	野そ菜*他*	果実類	魚介類	肉類	卵類	乳類	油脂類	菓子類	嗜好飲料類	香辛料類
摂取重量(g)***	1450	290	44	3	45	82	56	92	53	36	22	104	10	42	291	280
エネルギー(kcal)	---	507	48	12	67	24	13	42	87	71	33	85	89	166	23	33
水(g)	1164	171	33	0	32	74	52	80	36	24	17	87	0	7	285	268
たんぱく質(g)	48.1	9.2	0.9	0.0	5.6	1.2	0.6	0.6	11.1	6.4	2.7	4.5	0.0	3.1	0.3	1.7
脂質(g)	39.8	4.1	0.8	0.0	3.5	0.1	0.1	0.1	4.1	4.7	2.3	4.0	9.6	5.0	0.0	1.5
炭水化物(g)	184	105	10	3	4	5	3	11	0	0	0	7	0	27	5	3
カリウム(mg)	1804	135	230	0	209	300	119	180	174	104	29	157	1	61	47	59
カルシウム(mg)	437	52	5	0	40	60	16	15	46	2	11	140	0	26	6	17
マグネシウム(mg)	201	52	10	0	35	17	7	9	22	7	2	15	0	10	4	12
リン(mg)	770	159	22	0	70	28	18	19	141	67	40	126	0	51	6	24
鉄(mg)	6.1	1.0	0.2	0.0	1.1	0.9	0.2	0.2	0.7	0.3	0.4	0.0	0.0	0.4	0.2	0.5
亜鉛(mg)	6.0	2.0	0.1	0.0	0.6	0.2	0.1	0.1	0.6	0.8	0.3	0.5	0.0	0.5	0.0	0.2
レチノール(μg)	164	15	0	0	0	0	0	0	56	5	31	37	1	19	0	1
βカロテン当量(μg)	2745	3	2	0	0	2519	33	143	2	0	4	13	5	14	0	7
レチノール当量(μg)	395	15	0	0	0	210	3	12	56	5	33	38	2	20	0	1
ビタミンD(μg)	8.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	7.5	0.1	0.4	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
αトコフェロール(mg)	5.7	0.5	0.3	0.0	0.2	1.1	0.1	0.5	0.8	0.1	0.2	0.1	1.3	0.3	0.0	0.2
ビタミンK(μg)	325	1	0	0	169	106	16	0	0	6	3	1	15	1	4	3
ビタミンB1(mg)	0.6	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンB2(mg)	0.9	0.0	0.0	0.0	0.2	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.0	0.1	0.1	0.0
ナイアシン(mgNE)	10.7	2.2	0.5	0.0	0.3	0.5	0.3	0.3	3.6	2.1	0.0	0.1	0.0	0.3	0.4	0.2
ビタミンB6(mg)	0.9	0.2	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンB12(μg)	5.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.9	0.3	0.2	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
葉酸(μg)	237	22	12	0	35	52	25	25	8	2	10	7	0	6	23	9
パントテン酸(mg)	4.9	0.9	0.3	0.0	1.0	0.2	0.1	0.2	0.5	0.5	0.3	0.5	0.0	0.3	0.0	0.0
ビタミンC(mg)	91	0	11	0	0	21	10	38	0	3	0	1	0	0	7	0
飽和脂肪酸(g)	11.0	0.9	0.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.9	1.6	0.6	2.5	1.4	2.2	0.0	0.2
一価不飽和脂肪酸(g)	13.5	1.3	0.3	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	1.3	2.1	0.8	1.0	3.9	1.7	0.0	0.5
多価不飽和脂肪酸(g)	10.4	1.4	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0	0.0	0.9	0.5	0.4	0.1	3.7	0.5	0.0	0.7
コレステロール(mg)	216	3	0	0	0	0	0	0	51	26	93	14	1	28	0	1
総食物繊維(g)	10.5	2.4	0.8	0.0	1.9	2.1	1.0	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.7
食塩相当量(g)	8.2	0.9	0.0	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0	0.5	0.2	0.1	0.2	0.0	0.4	0.0	4.6
n-3系脂肪酸(g)	1.9	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.1
n-6系脂肪酸(g)	8.5	1.4	0.3	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.2	0.4	0.3	0.1	3.1	0.4	0.0	0.6

\*推定エネルギー必要量を摂取していたと仮定した計算。 \*\*その他の野菜にはきのこ類・藻類を含む。 \*\*\*みそ汁はみそのみを豆類に、めん類のスープは調味料のみを調味料・香辛料類に含む。