

食品摂取量の計算：ごはんのみそ汁

■ごはんのみそ汁の質問項目

BDHQ の P.3 でたずねている「『平均的な 1 日』に食べたごはんのみそ汁」の項目の「ごはん」と「みそ汁」のそれぞれの回答をもとに、food シートの AX 列の「めし」と AY 列の「みそ汁」の摂取量が決定されます。

ほかの食品の質問とは異なり、この質問では、1 日あたりの杯数の合計をたずねています。

■計算方法の詳細

めしのみそ汁（food シート）の計算方法の概略を以下の表で示しています。

BDHQ のごはんのみそ汁の計算方法概略

列*	変数名*	食品名*	標準1回 摂取量(g/回) P	見積誤差 調整係数 Q	性/年齢 重み係数 R	1回摂取量 調整係数 S	摂取頻度 (回/日) F
AX	RICE	めし	130	1	R1	S2	F3
AY	MISO	みそ汁	120	1	R1	S2	F3

*BDHQ栄養価計算後ファイル内「food」シートの情報

R1: 女性=1、男性=1+(((50歳男性のEER / 50歳女性のEER) - 1) × 0.5)

S2: 「ごはんの量は」の回答に関して 家のほうがかなり多い=1.2、家のほうが少し多い=1.1、ほぼ同じくらい=1.0、外食のほうが少し多い=0.9、外食のほうがかなり多い=0.8

F3: 8杯以上 = 8、6~7杯=6.5、5杯=5、4杯=4、3杯 =3、2杯=2、1杯=1、1杯未満=0.5、食べなかった=0、ただし年齢30歳以上の対象者は8杯以上、6~7杯または5杯と回答した場合のいずれも頻度は5

標準 1 回摂取量、見積誤差調整係数、性/年齢重み係数、1 回摂取量調整係数の内容は一般食品と同様です。「食品摂取量の計算：一般食品」の項をご参照ください。

◆摂取頻度

ごはんのみそ汁の摂取頻度は、「食べなかった」から「8 杯以上」の 9 カテゴリーから選択する方法です。これら頻度の数量化は、対象者の年齢によって 2 種類存在します。

F3 の数量化（回/日）：

<年齢 30 歳未満の場合>

8 杯以上 = 8 6~7 杯 = 6.5 5 杯 = 5 4 杯 = 4 3 杯 = 3
2 杯 = 2 1 杯 = 1 1 杯未満 = 1/2 食べなかった = 0

<年齢 30 歳以上の場合>

8 杯以上 = 5 6~7 杯 = 5 5 杯 = 5 4 杯 = 4 3 杯 = 3

2 杯 = 2 1 杯 = 1 1 杯未満 = 1/2 食べなかった = 0

■計算方法のまとめと具体例

以上で説明した数値を乗じて、1 日あたりの摂取量を算出しています。計算式としては以下のとおりです。

$$\text{めし（またはみそ汁）の摂取量} = P \times Q \times R \times S \times F \quad (\text{g/日})$$

具体的に例をあげると、40 歳女性がごはんを毎日2回食べたと回答したとき、この回答者のごはんの量の回答が「家のほうが少し多い」であればその摂取量は現状のプログラムでは

$$130 \times 1 \times 1 \times 1.1 \times 2 \doteq 286 \text{ (g/日)}$$

となります。

■ごはんの種類

質問票 P.3 には「玄米・胚芽米を食べたり、ごはんに雑穀を混ぜて食べることはありますか?」という質問があります。この回答は栄養素摂取量を算出する場合には用いますが、food シートの「めし」の摂取量を算出する場合には用いません。この質問の回答がいずれであっても、「めし」の摂取量は上述した計算式で算出されます。

めしの量を、白米と白米以外のめしに分けて算出する必要がある場合は、自分で計算をする必要があります。重量比は以下のとおりです。

ごはんの種類の重量比（白米：白米以外のめし）：

「玄米・胚芽米を食べたり、ごはんに雑穀を混ぜて食べることはありますか?」の回答につき
いつも = 0.5 : 0.5 ときどき = 0.75 : 0.25 まれに = 0.9 : 0.1 いいえ = 1 : 0

栄養素摂取量を計算する場合は、白米以外のめしは麦飯で代表させて計算しています。計算方法に関しては、「栄養素摂取量の計算」の項（今後作成予定）をご参照ください。

■みそ汁の具

みそ汁の具は一般食品（「食品摂取量の計算：一般食品」の項参照）の回答に含まれると考えています。そのため、「みそ汁」の摂取量で算出される量は、みそ汁の水溶液部分（みそと水）としています。

みそ汁の量を、みそと水に分けて算出する必要がある場合は、自分で計算をする必要があります。重量比は みそ：水 = 142.3 : 7.7 としています。この比を用いて栄養素摂取量を計算しています。栄養素の計算方法に関しては、「栄養素摂取量の計算」の項（今後作成予定）をご参照ください。