

## 結果票の使い方：詳細編

### ■詳細編とは

結果票の冒頭に「個人ごとの簡易型食事歴法質問票（BDHQ） 粗データ・食品・栄養素摂取量」と書かれている個人結果帳票が「詳細編」です。BDHQ から算出できる基本的な情報がすべて記載されています。詳細編は栄養学（特に食事アセスメント）を学んだ専門家だけが理解できる高度な内容で構成されています。指導者・返却責任者の手元に置いて指導計画を立てたり、結果説明のための補助資料として用いたり、質問に答えたりするために使ってください。特別の目的がない限り、回答者に返却するものではありません。成人用 BDHQ に加えて、BDHQ15y 用、BDHQ3y 用もあります。

### ■利用目的と利用方法

BDHQ の全質問の回答、それを使って栄養価計算を行った結果（エネルギー・栄養素・食品・食品群の各摂取量）を表示しています。

詳細編を見れば、BDHQ の質問票を見直すことなく、質問票にどのように回答したかもわかりますし、すべての結果票で使われている数値をすべてこの 1 枚で見ることができます。

回答者に個人結果帳票の内容を説明したり、それを使って食事指導を行ったりする人は、詳細編の内容をあらかじめ熟読しておくことをお勧めします。また、個人結果帳票の内容や食事指導の際には、詳細編を手元に置き、必要に応じて見られるようにしておくこともお勧めします。

なお、BDHQ の全質問の回答、それを使って栄養価計算を行った結果（エネルギー・栄養素・食品・食品群の各摂取量）は、栄養価計算結果データファイル（EXCEL ファイル）に格納されますので、データ保存の目的で詳細編を保存する必要は特にありません。

### ■詳細編の内容

詳細編は次項のように A4 両面 1 枚で構成されています。

# BDHQ用 詳細編レイアウト (表面)

1

個人ごとの簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) 粗テ

2

解析日  
平成28年7月25日

3

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

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
脂のつた魚	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	2.8	1.8	3.5
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	回答信頼度チェック(ふつうは2~10)	*「雑穀」が欠損の場合は、精白飯=1とする
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。	主食合計:(めし粒数+穀類類度)/日	3.1	

# BDHQ 用 詳細編レイアウト (裏面)

10

めんスープを飲む量	ほとんど飲まなかった	5	しょうゆ(頻度)	ほとんど使わない	4	栄養補助食品	使わなかった	7
家庭の味付け	少し薄口	2	しょうゆ(量)	かなり少なめ	5	食習慣変化	いいえ	4
お肉の脂身	ほとんど食べなかった	5	おかずの量	家のほうが少し多い	2	食事指導	いいえ	2
			ごはんの量	ほぼ同じくらい	3	回答者	本人	1
			摂食速度	やや遅い	4			

11

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		560	—	—	ショ糖(g)##	3	8.7	5.6	10.8	αカロテン(μg)##	683	438	846
重量(g)##			376	1523	2940	アルコール(g)##		0.0	0.0	0.0	βカロテン(μg)##	3930	2520	4863
水(g)##			034	1304	2517	ダイゼイン(mg)##		10.7	6.9	13.3	グリトキサンテン(μg)##	92	59	114
たんぱく質(g)##	3	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##		32	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	C15:0##	8	0.00	10
炭水化物(g)##	3		205	53	254	C10:0##		61	0.04	75	C16:0##	4	0.00	5
灰分(g)			17.7	11.3	21.9	C10:1##		5	0.00	6	C17:0##	9	0.00	11
ナトリウム(mg)	5		033	2586	4991	C12:0##		165	0.10	205	C16:2(?)##	12	0.01	14
カリウム(mg)	3	3	554	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	0.02	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	869				
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	15				
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)			319	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	2285				
ビタミンK(μg)	3		315	202	389	C18:3(6)##		5	0.00	5				
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		417	267	516	C20:4(3)##		30	0.02	37				
パントテン酸(mg)	3		6.4	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)			10.2	6.5	12.6	C24:1##		48	0.03	59				

13

食品群別加工安未栄養素摂取量(1日あたり)*	日計	穀類	いも類	野菜類	豆類	雑穀類	肉類	魚介類	卵類	乳類	油脂類	菓子類	嗜好飲料類	調味料類		
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	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	0.1	0.0	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	2.7
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	0.8

\*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・旨味料類に含む。

#### ◆詳細編の表面

表面は、質問票の回答内容と、その結果計算された各食品の摂取量が記載されています。

##### ① ID、メモ、性別

ID (ID1、ID2、ID3) が印字されています。メモ欄に記載されている番号は計算の際に必要な整理番号など、必要に応じて入力して使うことがあります。通常は0が入力されています。その下が性別です。

##### ② 日付、年齢、身長、体重、BMI、妊娠・授乳状態

生年月日、記入年月日、これらから計算した年齢、身長、体重、これらから計算した肥満度 (BMI)、妊娠・授乳状態が印字されています。

##### ③ 身体活動レベルとエネルギー

身体活動レベルはすべての回答者が「ふつう」と仮定しており、全員に2が印字されています。その下に回答者の性、年齢階級で身体活動レベル（ふつう）に相当する推定エネルギー必要量が記載されています（妊婦・授乳婦の場合はこれらも考慮）。この値は日本人の食事摂取基準（2015年版）の値を用いていますが、年齢階級の境界上で大きな不連続が生じないように数値をならした（smoothingを行った）値が記載されています。その下のエネルギー摂取量とはBDHQへの回答から栄養価計算した結果です。これらのちがいが「推定申告誤差」です。具体的には、以下の式で計算しています。

$$\text{推定申告誤差 (\%)} = (\text{エネルギー摂取量} - \text{推定エネルギー必要量}) / \text{推定エネルギー必要量} \times 100$$

全員に対して身体活動レベルを「ふつう」と設定していること、推定エネルギー必要量は個人のエネルギー必要量ではないこと、食事アセスメントには必ず測定誤差が伴うこと（特に過小申告の傾向が強いこと）、などの理由により、「エネルギーからみた推定申告誤差」が必ずしも本当の申告誤差を表しているわけではありません。しかし、確率的には、この値が0（ゼロ）に近いほど、申告誤差が少なく、大きいほど申告誤差が大きい可能性が示唆されます。正の数値の場合は過大申告、負の数値の場合は過小申告です。申告誤差が大きくなるほど、得られた結果（栄養価計算結果）の信頼度は低いものと考えられます。じゅうぶんな科学的根拠があるわけではありませんが、経験的に、±30%未満であれば、申告誤差はそれほど小さくなく、得られた結果（栄養価計算結果）の信頼度は高いものと考え、その下の「エネルギーからみた申告誤差判定」に「適切」と表示されます。それより誤差が多いと、「過小」または「過大」と表示されます。この値に根拠はありません。あくまでも目安のひとつとしてください。

他のどの種類の食事アセスメント法（たとえば食事記録法）で得られたエネルギー摂取量でも、信頼度はあまり高くなく、食事指導では用いないことが勧められています（参考：「日本人の食事摂取基準2015」エネルギー）。エネルギー摂取量の過不足は食事アセスメントによる結果ではなく、体重の増減や肥満度を用いて行うことが勧められています。BDHQでもこの原則に従い、BDHQへの回答から得られたエネルギー摂取量は、上記のように、回答の信頼度を判断する資料としてのみ用いています。

#### ④ 食品摂取頻度

BDHQ 中の食品摂取頻度についての質問の回答（粗データ）と、それをデータ化するために数値にした回答カテゴリーが記載されています。質問への回答がない場合（欠損の場合）は「欠損」と印字されます。

#### ⑤ 食品摂取量：粗摂取量（g/日）

摂取量は 3 種類の単位で示されています。「粗摂取量」は栄養価計算をしたそのままの値です。栄養価計算結果データファイル（EXCEL ファイル）の food シートにはこの数値が保存されています。

#### ⑥ 食品摂取量：密度法による摂取量（g/1000kcal）

粗摂取量を  $a$  とすると、 $a \times (1000 / \text{エネルギー摂取量})$  として計算されます。データファイルの pfood シートに保存されています。

#### ⑦ 食品摂取量：推定エネルギー必要量を摂取していると仮定した場合の摂取量（g/日）

粗摂取量を  $a$  とすると、 $a \times (\text{推定エネルギー摂取量} / \text{エネルギー必要量})$  として計算されます。短期間で大きな体重変動がない場合には個人はその個人の必要エネルギーを摂取していると考えられます。そして、個人の必要エネルギーに確率的に最も近いのは推定エネルギー必要量であると考えられます。そのため、短期間で大きな体重変動がない場合における各栄養素の摂取量は、この方法で求められた摂取量であると考えられます。したがって、「詳細編」以外のすべての結果票では、この「推定エネルギー必要量を摂取していると仮定した場合の摂取量（g/日）」を使って結果を示したり、摂取量の過不足の判断をしたりしています。データファイルの efood シートに保存されています。

#### ④～⑦の補足

「めんスープ」から「調理砂糖」までの 5 つは、食事習慣についての質問と食品の摂取頻度についての質問の回答を組み合わせて計算した結果です。したがって、摂取量の数値だけが印字されます。

「季節（みかん）」から「季節（いちご）」の 3 つは、過去 1 年間の食習慣に関する質問です。結果は印字されますが、この摂取量は全体の栄養価計算には含まれません。全体の栄養価計算は、過去 1 か月間について行われるためです。

#### ⑧ 魚と肉の調理方法

「魚料理（生）」から「肉料理（和風煮）」までの 9 つは、これらの質問と食品の摂取頻度についての質問の回答を組み合わせて計算した結果が印字されます。ここから、「調理食塩」「調理油」「調理砂糖」を計算しています。これらはそれぞれ⑤～⑦の魚介類摂取量や肉類摂取量とは一致しませんのでご注意ください。また、食品群摂取量を計算する際には、これらを含めません。食品群摂取量に含めると、食品を重複して数えてしまうことになるためです。

### ⑨ めしの種類比率と主食合計からの回答信頼度チェック

「めしの種類比率」では白米以外は麦を代表として計算しています。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。

また、「回答信頼度チェック」として、主食合計を印字しています。これは、日本人にとって穀類は炭水化物のみではなく数多くの栄養素の主な摂取源になっていて、穀類の摂取頻度（摂取量）の回答を誤ると結果全体に大きな影響が及ぶためです。「めし摂取杯数（杯/日）+めし以外の穀類（パンとめん類）の摂取頻度合計（回/日）」として計算しています。身体活動レベルが「ふつう（2）」の成人の場合は、2以上・6未満（男性の場合は7未満）の範囲に多くの人が入るようです（この部分にあまり根拠はありません）。この範囲内であれば穀類の質問への回答は概ね正しく、逆に、この範囲外であれば回答を誤った確率が高いかもしれないと考えます。ただし、意図して主食を避けた食事をしている場合、習慣的に筋肉労働や激しいスポーツをしている場合には、この範囲からはずれていても正しい回答であることもありますから、あくまでも目安のひとつとしてください。

### ◆詳細編の裏面

#### ⑩ 食行動

「めんスープを飲む量」から「回答者」までの12の質問の回答がそのまま印字されます。

#### ⑪ エネルギー・栄養素摂取量

エネルギーと100種類の栄養素の摂取量が3種類の単位で示されます。3種類の単位については、食品摂取量⑤～⑦と同じです。ただし、「密度法による摂取量」の中で、エネルギーを産生する栄養素とは、炭水化物、ショ糖、たんぱく質（以上はAtwater係数を4kcal/gとする）、脂質、動物性脂質、植物性脂質、各種脂肪酸（以上はAtwater係数を9kcal/gとする）、アルコール（Atwater係数を7kcal/gとする）です。栄養素名に「¶」がついています。エネルギーを産生する栄養素では、粗摂取量を $a$ とすると、 $a \times \text{Atwater 係数} / \text{エネルギー摂取量} \times 100$ として計算され、エネルギーを産生しない栄養素では、 $a \times (1000 / \text{エネルギー摂取量})$ として計算されます。エネルギーを産生する栄養素の摂取量の合計値、すなわち、炭水化物、たんぱく質、脂質、アルコールの各摂取量の合計値は少しだけですがエネルギー摂取量と異なりますので注意が必要です。ずれは通常2%以内のようです。これはAtwater係数がおよその数値であるために生じるものです。

食品摂取量と同じく、栄養素摂取量も、粗摂取量はデータファイル上のnutrシートに、密度法による摂取量はpnutrシートに、推定エネルギー必要量を摂取したと推定した場合の摂取量はpnutrシートに記載されています。

#### ⑫ 栄養素摂取量の判定

食事摂取基準2015の推奨量または目安量に対する回答者の摂取量を判定しています。判定は5段階で数値の説明も記載されています。この判定結果が、結果票「一般基本編」で信号の色となって示されます（「結果票の使い方：一般基本編」の項参照）。判定には「推定エネルギー必要量を摂取していると仮定した場合の摂取量」を使っています。判定方法の詳細は「信号の色の計算方法」の項を参照してください。

⑬ 食品群別にみたエネルギー・主要栄養素摂取量

疾病編、妊婦・授乳婦編、栄養素編では、食品群別にみた栄養素摂取量を帯グラフで示しています。その作図にはこのデータを使っています。推定エネルギーを摂取したと仮定した場合の結果です。

■詳細編 15y と詳細編 3y

BDHQ15y と BDHQ3y も、それぞれに対応した結果票詳細編を出力することができます。BDHQ15y や 3y は BDHQ と尋ねている食品が異なるため、詳細編に記載されている食品項目やレイアウトが少し異なります。しかし、内容はほとんど同じです。BDHQ では表面にあった ⑨主食合計からの回答信頼度チェック が、詳細編 15y と詳細編 3y では裏面にあります。