

結果票の使い方：疾患編

■疾患編とは

結果票「疾患編」は、食事指導の対象となるような各種疾患をもつ人が特に注意したい食事のポイントに関して説明してあります。「高血圧症編」「脂質異常症編」「糖尿病編」「骨粗鬆症編」「慢性腎臓病編」「肥満編」の6種類があります。

■利用目的と利用方法

それぞれの疾患を持つ人に対して、食事指導の場面などで用います。内容が難しいので、回答者の理解力や興味のレベル、指導者・返却担当者の説明能力なども考慮しながら用いる必要があります。食事指導時には、一般基本編を併用し、回答者の知識や興味によっては栄養素編も併用しながら指導するとよいでしょう。

この結果票は個別指導と集団指導のいずれの指導場面でも使うことができます。個別指導の場合は回答者ひとりひとりと結果票を見ながら対話をし、さらに詳細な食事や生活習慣の状況を聞き取って、個々の状況に合わせた食事改善のポイントを探し、目標を立てていきます。一方、同じ疾患をもつ患者に対する集団指導の場合には、食べ物と病気といった一般的な知識を提供することは最低限にとどめ、自分の結果の読み方を説明しながら、どのような状況の場合にどのように改善するべきかを具体的に提案することを中心に指導します。集団指導であるにも関わらず、個人ごとの結果票を手元に見ながら適切で具体的な改善点を示すことができることにより、あたかも個別指導をしているかのような、効果的、効率的な指導がなされます。

● 赤信号がついていた栄養素はいくつありましたか？ それはどれでしたか？

指導者からみれば集団指導
(効率的・軽負担)
対象者からみれば個人指導
(効果的・魅力的)

栄養素	結果
食塩	●
鉄	●
カルシウム	●

栄養素	結果
食塩	●
鉄	●
カルシウム	●

栄養素	結果
食塩	●
鉄	●
カルシウム	●

Aさん

Bさん

Cさん

栄養素	結果
食塩	●
鉄	●
カルシウム	●

栄養素	結果
食塩	●
鉄	●
カルシウム	●

栄養素	結果
食塩	●
鉄	●
カルシウム	●

栄養素	結果
食塩	●
鉄	●
カルシウム	●

Dさん

Eさん

Fさん

Gさん

両方の立場から、効率、効果、魅力を考える。

■すべての結果票に共通の内容

結果票の内容は疾患ごとに異なりますが、共通点として以下の点があります。これらは一般基本編や栄養素編とも共通のため「結果票の使い方：一般基本編」「結果票の使い方：栄養素編」の項を参照してください。

- ・クリーム色のセルには、回答者個人の摂取量や回答内容などの個人の結果が記載されています。
- ・「あなたの摂取量」とは回答者の当該栄養素摂取量です。
- ・「めざしたい摂取量」とは「日本人の食事摂取基準」で設定されている基準値です。
- ・「平均的な日本人の摂取量」とは国民健康栄養調査の結果に基づいた当該栄養素の摂取量の値です。食品群別摂取量は国民健康栄養調査の結果に基づいて推定した値です。
- ・信号判定の結果は「日本人の食事摂取基準」の基準値をもとに、青（適切）、黄（注意を要する）、赤（改善を要する）の信号で示しています。

疾患編の結果票はすべて A4 両面 1 枚で構成されています。それぞれの内容と食事指導での利用方法に関する詳細は次頁から疾患ごとに説明します。

■ 高血圧症編

◆ 内容

高血圧症編レイアウト（表面）

1 高血圧症に気をつけたいあなたへ

ID1	ID2	性別 女性	7月8日：平成28年7月18日
ID3		年齢	歳

たくさんの質問にお答えいただき、お疲れさまでした。これからの健康維持・増進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は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

2 ◆ 高血圧症のまわり

(++) 強い正の関連、(+) 正の関連、(-) 負の関連
詳しくは『日本人の食事摂取基準（2015年版）参考資料2』をご覧ください

4 「ナトリウム」と「食塩」の関係

加工食品には、包装などに「栄養成分表示」があり、ナトリウム量だけしか書かれていないことがあります。その数字を食塩に換算するためには、2.54倍します。たとえば、ナトリウムが2.4g入っていると書かれていれば、食塩が2.4×2.54=6.1g入っていることとなります。よく使う加工食品の食塩量をチェックしてみてください。

3 食塩

■ 調味料類 ■ 穀類 ■ 魚介類 ■ 野菜類 ■ 肉類 □ 乳類 □ その他

あなたの摂取量	(食事摂取基準)	日本高血圧学会（20歳以上のみ）
およそ12.6 g/日	判定 ●	判定 ●
同じ性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量	めざしたい量
およそ11.2 g/日	7 g/日未満	6.0g/日未満

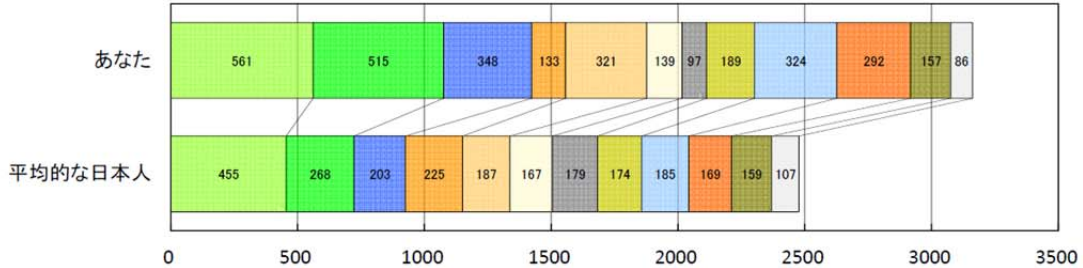
食品	あなたの摂取頻度、習慣	1回におよその量 (g)	食塩の量 (g)	上手にたべるワンポイント
みそ汁	1日3杯	(1杯あたりの汁の量) 150	1.0	具たくさんにすると、1杯あたりの汁が減るので、減塩ができます。
めん類スープの飲み方	ほとんど飲まなかった	(全部飲むと) 300	6.0	スープはなるべく残すように心がけてみましょう。めんにも食塩が入っています。
めん類(頻度)	週に3回	(ゆでうどん) 250	0.8	
調味料(しょうゆ、ドレッシングなど)	ほとんど使わない	(小皿にしょうゆ) 6	1.0	控えめに使って、素材の味をじゅうぶんに楽しむように心がけましょう。
		(ソース1かけ) 18	1.1	
魚の干物・塩蔵魚	週1回	(アジ開き1枚) 100	3.0	新鮮な魚を塩焼きにした方が食塩控えめで食べられます。
		(鮭中辛1切) 80	5.1	
ハム・ソーセージ・ベーコン	週1回	(ハム4枚) 60	1.6	加工・保存のためにたくさんの食塩が入っています。
緑の濃い葉野菜の漬物	週1回未満	(小1皿) 35	1.3	
その他の野菜の漬物	週1回未満	(小1皿) 35	0.9	塩を控えめの浅漬けにして楽しみましょう。

高血圧症編レイアウト（裏面）

5

カリウム

■ その他の野菜 ■ 緑黄色野菜 ■ 魚介類 ■ 果実類 ■ いも類 □ 乳類 ■ 調味料類 ■ 穀類 ■ 嗜好飲料類 ■ 肉類 ■ 豆類 □ その他



* その他の野菜には、きのこ、海藻類を含みます。

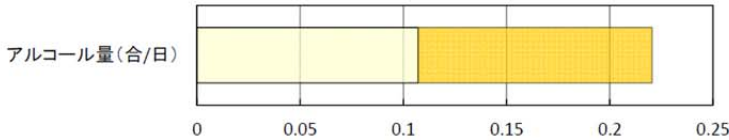
あなたの摂取量	判定
およそ3200 mg/日	
同じ性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量（食事摂取基準）
およそ2500 mg/日	2600 mg/日以上

6

アルコール（お酒）

お酒は、アルコール量で考えます。お酒の種類によって健康影響がちがうことはほとんどないようです。他の生活習慣病予防のことも考えると、最大限、1日平均として（日本酒に換算して）1合までにしたいところです。

□ 日本酒 ■ ビール ■ 焼酎 ■ ウイスキー ■ ワイン



日本酒1合に含まれるアルコールは、
 ビール大瓶 1.0本
 焼酎 0.5合
 ウイスキーダブル 1.1杯
 ワイン・グラス（125ml）1.9杯



あなたの摂取量 （アルコール量：日本酒換算）	判定
0.2 合/日	

7

肥満・太りすぎ …食事だけでなく、運動のことも考えましょう。

あなたのBMI（ボディ・マス・インデックス）は、

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2 =$$

$$58.7 \div (1.57 \times 1.57) = \mathbf{23.8} \text{ kg/m}^2$$

望ましい肥満度（BMI）

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準（2015年版）

判定	
----	--

① IDと回答者属性

回答者のID、性別、年齢が記載されます。

② 関連する栄養素

高血圧症と関連のある栄養素に関して、その関連の強さや影響を与える経路の詳細を図示しています。「日本人の食事摂取基準」の参考資料の図を引用しています。ここで取り上げられている栄養素や健康状態は特に食事改善のポイントになることから、④で食塩（ナトリウム）、⑤でカリウム、⑥でアルコール、⑦で肥満に関して、回答者自身の状況や改善のポイントが記載されています。

③ 食塩の摂取状況と改善方法

棒グラフは回答者と平均的な日本人の摂取量です。摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

摂取量に関する表では、回答者の摂取量とその適切さの信号判定が記載されています。

また、1回に食べる食品に含まれる食塩量と回答者の習慣が記載されています。

④ ナトリウム表示の食塩への換算方法

加工食品には栄養成分表示にナトリウム量が記載されているものがあります。この値をどのように食塩に換算したらよいかを説明しています。

⑤ カリウムの摂取状況

棒グラフは回答者と平均的な日本人の摂取量です。摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

摂取量に関する表では、回答者の摂取量とその適切さの信号判定が記載されています。

⑥ アルコールの摂取状況

棒グラフは回答者の摂取量です。アルコールとお酒そのものの2種類の摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

また回答者の摂取量とその適切さの信号判定が記載されています。

⑦ BMIの状況

回答者のBMIとその適切さの信号判定が記載されています。

◆基本的な使い方

- (1) ①を見ながら ID を確認して返却します。別の人に返却しないように注意しましょう。
- (2) 説明を始める前に、現在持っている他の疾患や、飲んでいる薬があるかどうかを確認します。それらの状況によっては、説明の内容を少し変える必要があるためです。
- (3) ②の図を参考に、高血圧に関連があるとされている栄養素の説明をします。ナトリウムやアルコールは血圧を上げる働きがあること、逆にカリウムは直接的に、またはナトリウムの排泄を促すことで間接的に血圧を下げる働きがあること、エネルギーのとりすぎは肥満を引き起こし、そのことが血圧上昇につながることを説明します。さらにそれらの影響のうち、ナトリウムや肥満は高血圧に強く関連していることを説明します。
- (4) 食塩は高血圧と強く関連する栄養素です。③に信号判定の結果が記載されていますが、多くの人で赤判定となっていると考えられます。「食事摂取基準」の基準値に到達していても安心せず、できれば「日本高血圧学会」で定めている基準量をめざし、なるべく減らしたいことを伝えます。
- (5) ③の棒グラフを見ながら、どの食品からの食塩摂取量が多く、減らすことが可能かを一緒に考えます。
- (6) めん類のスープの飲み方や調味料の使い方の回答内容を③の表で確認し、食塩を減らすために取り入れたい習慣や改善点を具体的に見つけていきます。
- (7) 外食や中食を利用する頻度が高い場合には、栄養成分表示に記載されているナトリウム量や食塩量が食事の選択を助けます。ナトリウム量の表示は食塩量に換算する必要がありますので、④でその換算方法を伝え、表示を見ながら食品を選択する習慣をもつとよいとアドバイスします。
- (8) 次に裏の⑤を見ながら、カリウムはなるべく多めにとりたい栄養素であることを伝えます。信号判定の結果を見ながら、現状より増やしたほうがよいか、現状を維持するとよいかを確認します。このとき、腎障害を伴う場合には、カリウムの積極的な摂取は控えるべきです。状況を確認しましょう。
- (9) もし、カリウムをもっと増やしたい場合には、棒グラフを見ながら、どの食品からカリウムを摂取しているか確認します。摂取が少ない食品があれば、その食品を積極的にとるように勧めます。
- (10) アルコールのとりすぎは血圧を上昇させます。⑥をみながら飲酒の習慣があるか、飲酒量は適切かどうかを確認します。飲み過ぎているようでしたら適切な飲酒量となるように、頻度と量に関して具体的に提案します。飲酒頻度が多い人は、積極的に休肝日を設けるように伝えましょう。
- (11) エネルギーのとりすぎは、肥満を引き起こし、それが血圧の上昇につながるようになります。肥満者の場合にはエネルギーの摂取を控えるように伝えたいところですが、BDHQ のみではなく、すべての食事調査でエネルギーを正確に評価することは困難です。適切なエネルギー摂取量を維持するためには、エネルギー量を具体的に伝えるのではなく、のぞましい BMI となるように、⑦で現状を確認しながら体重をコントロールするように伝えましょう。そのためには食事によってエネルギー摂取量を調節するだけでなく、エネルギー消費量を増やすことも必要であることを説明し、運動を勧めましょう。

■脂質異常症編

◆内容

この結果票は脂質異常症の中でも、主に高LDL血症の方向けになっています。

脂質異常症編レイアウト（表面）

①

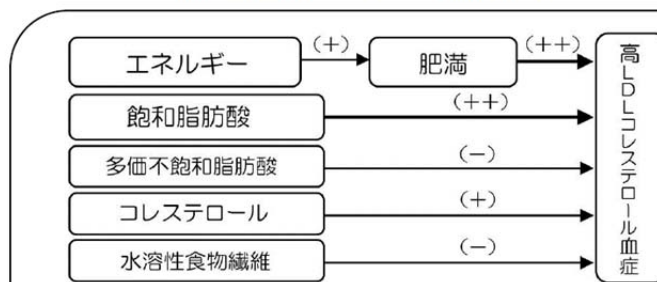
脂質異常症に気をつけたいあなたへ

ID1	ID2	性別	女性	7月18日：平成28年7月18日
	ID3	年齢	歳	

たくさんの質問にお答えいただき、お疲れさまでした。これからの健康維持・増進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は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

②

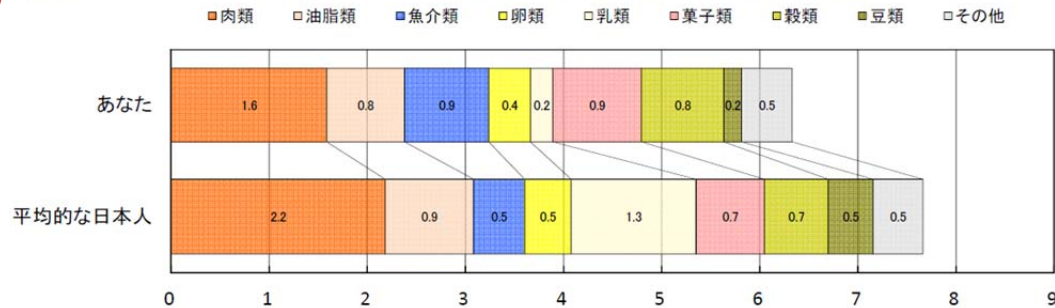
◆脂質異常症のまわり（特に、高LDLコレステロール血症のまわり）



(++) 強い正の関連、(+) 正の関連、(-) 負の関連
詳しくは『日本人の食事摂取基準（2015年版）参考資料2』をご覧ください

③

■飽和脂肪酸 …直接関与するのは、脂質の中でも、飽和脂肪酸と呼ばれる脂質だけです。



あなたの摂取量	判定
およそ6.3 %E	●
同じ性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量（食事摂取基準）
およそ7.7 %E	7%E 以下

%E = %エネルギー = 総エネルギーに占める割合

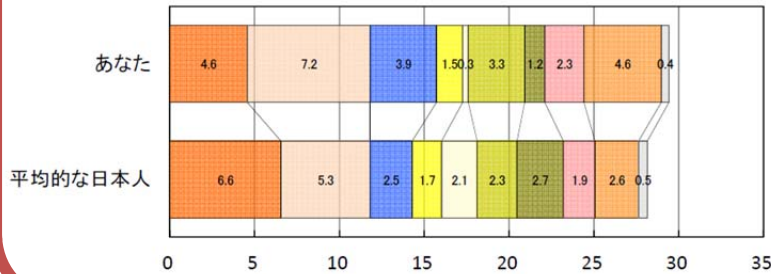
食品	あなたの摂取頻度、習慣	1回に食べるおおよその量(g)	飽和脂肪酸の量(g)	上手にたべるワンポイント
低脂肪乳	週2~3回	150	1.0	普通乳を低脂肪乳にかえると、総脂質、飽和脂肪酸ともにほぼ3分の1になります。一方、カルシウムや鉄の含有量にちがいはありません。
普通乳	飲まなかった		3.5	
鶏肉	週2~3回	75	2.0	同じ脂の量なら、牛、豚、鶏の順に、飽和脂肪酸が少なくなります。ですから、肉の中では、鶏肉がお勧めです。
豚肉・牛肉	週2~3回		5.4	
脂身は	ほとんど食べなかった			
洋菓子	週2~3回	70	4.3	洋菓子のクリームやアイスクリームには乳脂肪が使われていて、乳脂肪には飽和脂肪酸が多いため、注意したいところです。
アイスクリーム	食べなかった	120	9.6	
和菓子	食べなかった	50	0.2	お菓子を食べるなら、飽和脂肪酸がとても少ないこれらを選びたいところです。
せんべい	週1回		0.2	

脂質異常症編レイアウト（裏面）

4

■ 総脂質（総脂肪）

■肉類 ■油脂類 ■魚介類 ■卵類 □乳類 ■穀類 ■豆類 ■菓子類 ■調味料類 □その他



あなたの摂取量

およそ29%E

判定

めざしたい量（食事摂取基準）

20～30%E

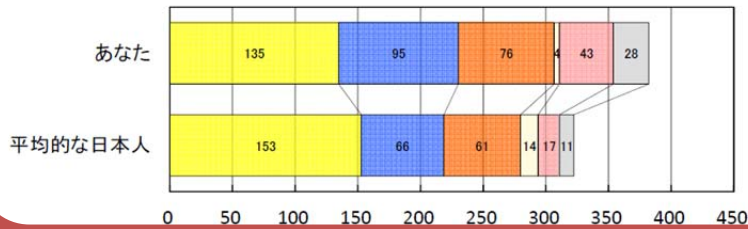
同じ性・年齢の平均的な摂取量

およそ28%E

5

■ コレステロール ...『食べるコレステロール＝血液中のコレステロール』ではありません。

■卵類 ■魚介類 ■肉類 □乳類 ■菓子類 □その他



少なめに抑えるのが望ましいですが、何mgまでといった基準はありません。

あなたの摂取量

およそ380 mg/日

同じ性・年齢の平均的な摂取量

およそ320 mg/日

6

■ 肥満・太りすぎ ...食事だけでなく、運動のことも考えましょう。

あなたのBMI（ボディ・マス・インデックス）は、

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2 = 58.7 \div (1.57 \times 1.57) = \mathbf{23.8} \text{ kg/m}^2$$

望ましい肥満度（BMI）

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

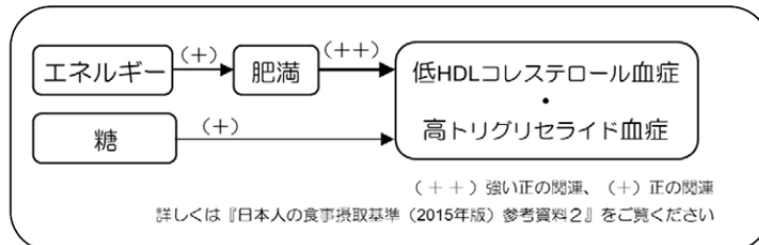
日本人の食事摂取基準（2015年版）

判定

7

◆ 低HDL血症・高中性脂肪血症のまわり

... 総コレステロールやLDLコレステロールとは関連する生活習慣がちがいます。



① IDと回答者属性

回答者のID、性別、年齢が記載されます。

② 関連する栄養素

脂質異常症、特に高LDL コレステロールと関連のある栄養素に関して、その関連の強さや影響を与える経路の詳細を図示しています。「日本人の食事摂取基準」の参考資料の図を引用しています。ここで取り上げられている栄養素や健康状態は特に食事改善のポイントになることから、結果票の中では、③で飽和脂肪酸、⑤でコレステロール、⑥で肥満に関して、回答者自身の状況や改善のポイントが記載されています。

③ 飽和脂肪酸の摂取状況と改善方法

棒グラフは回答者と平均的な日本人の摂取量です。摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

摂取量に関する表では、回答者の摂取量とその適切さの信号判定が記載されています。

また、その下の表に、1回に食べる食品に含まれる飽和脂肪酸と、回答者の各食品の摂取頻度や習慣が記載されています。

④ 脂質の摂取状況

棒グラフは回答者と平均的な日本人の摂取量です。摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

摂取量に関する表では、回答者の摂取量とその適切さの信号判定が記載されています。

摂取する脂質の中で直接的に血中脂質と関連するのは飽和脂肪酸ですが、脂質のとりすぎによるエネルギー摂取量の上昇は肥満を引き起こし、病状に悪い影響を与えることが考えられるため、全脂質の摂取量も基準値の範囲に収まるようにすることが大切です。

⑤ コレステロールの摂取状況

棒グラフは回答者と平均的な日本人の摂取量です。摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

コレステロールの基準値は「日本人の食事摂取基準」で定められていませんので、信号判定の結果はありません。

⑥ BMIの状況

回答者のBMIとその適切さの信号判定が記載されています。

⑦ 高LDL血症以外の脂質異常症に関連する栄養素

食事との関連の詳細はまだ明らかになっていない部分が多く、情報提供のみに留めてあります。「日本人の食事摂取基準」の参考資料の図を引用しています。

◆基本的な使い方

- (1) ①を見ながら ID を確認して返却します。別の人に返却しないように注意しましょう。
- (2) 説明を始める前に、回答者が脂質異常症のうち高 LDL 血症の患者であるかどうかを確認します。この結果票が高 LDL 血症患者むけであり、その他の脂質異常症患者の食事改善法に関しては、この結果票で詳しく触れていないためです。
- (3) ②の図を参考に、高 LDL 血症に関連のあるとされている栄養素の説明をします。肥満を介する経路と介さない経路があること、飽和脂肪酸やコレステロール摂取量が血清総コレステロールの値を上昇させること、一方で多価不飽和脂肪酸や食物繊維は逆の働きがあることを説明します。また飽和脂肪酸は高 LDL 血症に強く関連していることを説明します。
- (4) 飽和脂肪酸は、血清総コレステロールを直接上昇させます。③の摂取量と信号判定の結果を見ながら「食事摂取基準」の基準を満たしているか確認します。摂取量が多いようであれば減らす必要があること、基準を満たしていれば、この状態を維持して増えないようにする必要があることを伝えます。
- (5) ③の棒グラフを見ながら、どの食品からの飽和脂肪酸摂取量が多いか確認します。平均的な日本人に比べて多い食品があれば、減らすことが可能かを一緒に考えます。
- (6) 飽和脂肪酸の含量が多い食品の摂取を③の表で確認しながら、摂取量を減らすために取り入れたい習慣や改善点を具体的に見つけていきます。牛乳の摂取が多い場合は普通乳より低脂肪乳を、豚肉や牛肉が多い場合は代わりに鶏肉を、洋菓子やアイスクリームが多い場合は和菓子などに変えることが効果的であることを、具体的に提案します。
- (7) ④で脂質の摂取量を確認します。血清総コレステロールに直接影響するのは脂質の中でも飽和脂肪酸ですが、飽和脂肪酸の摂取量が多い場合は、総脂質の摂取量も多くなっている可能性があります。総脂質のとりすぎは肥満にもつながり、それによって脂質異常症の病状を悪化させたり、他の疾患を引き起こしたりする可能性もあるため、とりすぎないように伝えます。
- (8) もし、脂質の摂取が多いようであれば、棒グラフを見ながらどの食品から脂質を摂取しているか確認します。摂取が多い食品があれば、その食品の摂取を抑えるように勧めます。
- (9) 食事中的コレステロールの摂取量を⑤で確認します。摂取量の基準値は存在しませんが、なるべく少なめにするのがのぞましいことを伝えます。平均的な日本人の摂取量よりも摂取量のかなり多い食品があれば、必要に応じて減らすようにアドバイスします。
- (10) エネルギーのとりすぎは、肥満を引き起こし、それが血圧の上昇につながるようになります。肥満者の場合にはエネルギーの摂取を控えるように伝えたいところですが、BDHQ のみではなく、すべての食事調査でエネルギーを正確に評価することは困難です。適切なエネルギー摂取量を維持するためには、エネルギー量を具体的に伝えるのではなく、のぞましい BMI となるように、⑥で現状を確認しながら体重をコントロールするように伝えましょう。そのためには食事によってエネルギー摂取量を調節するだけでなく、エネルギー消費量を増やすことも必要であることを説明し、運動を勧めましょう。
- (11) もしも回答者の疾患が低 HDL 血症や高中性脂肪血症であれば、②の図の説明を行う際に、⑦の図も用いて、関連する栄養素が異なることを説明しましょう。その上で、④の総脂質や⑥の BMI の説明を中心にします。

■糖尿病編

◆内容

糖尿病のうち2型糖尿病の方向けの結果票となっています。

糖尿病編レイアウト（表面）

糖尿病（2型糖尿病）に気をつけたいあなたへ

ID1	ID2	性別	女性
ID3		年齢	歳

7月31日：平成28年7月18日

糖尿病・高血糖の予防やコントロールに役立てていただけるように簡単な結果を作りました。しかし、質問票への答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「おおよその結果」とお考えください。

◆糖尿病のまわり …人によって異なります。これはあくまでも目安です。

```

            graph LR
            E[エネルギー] -- "(+)" --> VF[内臓脂肪型肥満]
            S[糖] -- "(++)" --> VF
            F[食物繊維] -.- "(-)" -.-> VF
            VF -- "(++)" --> I[インスリン作用不足]
            I --> H[高血糖]
            
```

(++) 強い正の関連、(+) 正の関連、(-) 負の関連
詳しくは『日本人の食事摂取基準（2015年版）参考資料2』をご覧ください

■糖尿病の管理の基本は体重の管理です。

あなたのBMI（ボディ・マス・インデックス）は **23.8** kg/m²

■エネルギー（カロリー）をどの栄養素からとっているのかをみてみましょう。

■エネルギーをどの食品からとっているかをみてみましょう。

■ 穀類 ■ いも類 ■ 豆類 ■ 菓子・砂糖類 ■ 油脂類 ■ 肉類 ■ 魚介類 ■ 卵類 ■ 乳類 ■ 嗜好飲料類 ■ その他

	穀類	いも類	豆類	菓子・砂糖類	油脂類	肉類	魚介類	卵類	乳類	嗜好飲料類	その他
あなた	41	3	3	8	7	9	9	3	2	2	14
平均的な日本人	39	2	5	7	5	10	6	3	5	5	14

■太り気味の方は「早食い・速食い」の傾向があります。

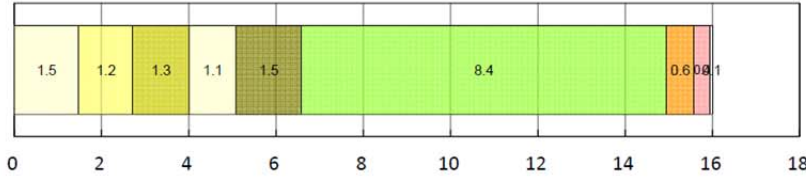
あなたの食べる速さは **やや遅い**

糖尿病編レイアウト（裏面）

6

■ 血糖値と体重の管理のために、食物繊維が多くなる食べ方を考えましょう。
あなたの食物繊維摂取量は？

□ごはん □麺類 □パン類 □いも類 □豆類 □野菜類 □果実類 □菓子類 □その他



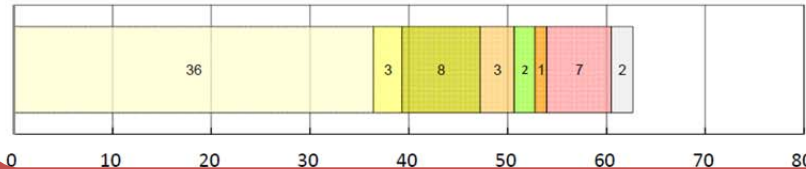
あなたの摂取量	およそ17.1 g/日
判定*	●
めざしたい量（食事摂取基準）	18g/日以上

*日本人の食事摂取基準（2015年）

7

■ 血糖値の管理のために、グリセミックインデックスが低くなる食べ方を考えましょう。

□ごはん □麺類 □パン類 □いも類 □野菜類 □果実類 □菓子類 □その他



あなたのグリセミックインデックス	およそ 63
------------------	--------

8

■ グリセミックインデックスとは？

- ・血糖を上げるのは主に糖質です。糖質とは炭水化物のなかで食物繊維を除いた部分のことです。
- ・グリセミックインデックスとは、食品中の糖質が血糖を上昇させる能力を相対的に表した数値です。略して、GI（ジーアイ）とも呼ばれます。同じ量の糖質をすべてブドウ糖でとった場合の血糖上昇量を100とした相対的な値として表しています。

ひとつの目安として、55よりも低いとグリセミックインデックスの低い食事、70以上だと高い食事とする考え方があります。

穀類（主食）の特徴とあなたの食べ方

穀類（標準的な1回量）	食物繊維 (g)	グリセミックインデックス
精白米(およそ130g)	低め(0.4)	高め(77)
7分づき米(およそ130g)	低め(0.7)	高め(70)
胚芽米・5分づき米・ 麦めし(およそ130g)	中程度(1~1.2)	中程度(66~70)
玄米(およそ130g)	高め(1.8)	低め(55)
パン(およそ70g)	高め(1.5)	中程度(67)
いも(およそ100g)	高め(1.6)	中程度(67)
うどん(およそ140g)	中程度(1.1)	低め(48)
ラーメン・スパゲッティ・ パスタ・そば(およそ140g)	高め(1.8~2.8)	低め(46~47)

あなたの食べ方	
ごはん	1日 2杯
白米以外のごはん	ときどき
パン	週4~6回
いも	週2~3回
うどん	食べなかった
らーめん	食べなかった
スパゲッティ	食べなかった
そば	週2~3回

① IDと回答者属性

回答者のID、性別、年齢が記載されます。

② 関連する栄養素

2型糖尿病と関連のある栄養素に関して、その関連の強さや影響を与える経路の詳細を図示しています。「日本人の食事摂取基準」の参考資料の図を引用しています。ここで取り上げられている栄養素や健康状態は特に食事改善のポイントになることから、③で肥満、④でエネルギー、⑥で食物繊維、⑦⑧で糖と関連のあるグリセミックインデックスに関して、回答者自身の状況や改善のポイントが記載されています。

③ BMIの状況

回答者のBMIが記載されています。

④ エネルギーの摂取状況

円グラフには、回答者がエネルギーをどの栄養素から摂取しているかが記載されています。

棒グラフには、回答者と平均的な日本人がエネルギーをどの食品から摂取しているかが記載されています。

食事調査によりエネルギー摂取量そのもの(kcal)を正確に評価することは困難です。また、「日本人の食事摂取基準」でもエネルギー産生栄養素バランスの目標量が定められています。それらと比較可能となるように、摂取量の単位はkcalではなく%エネルギーで記載されています。

⑤ 食べる速さの状況

速食いと肥満には関連があることが分かっているため、回答者の重要な習慣のひとつとして、食べる速さが記載されています。

⑥ 食物繊維の摂取状況

棒グラフは回答者の摂取量です。どの食品から摂取しているかが記載されています。

また回答者の摂取量とその適切さの信号判定が記載されています。

⑦ グリセミックインデックスの状況

回答者のグリセミックインデックスと、どの食品が寄与しているかが記載されています。

⑧ グリセミックインデックスの説明

グリセミックインデックスとは何かの説明と、食品選択の参考に、穀類(主食)のグリセミックインデックスと食物繊維の含有量、そしてそれぞれの食品の回答者の食べ方が記載されています。

◆基本的な使い方

- (1) ①を見ながら ID を確認して返却します。別の人に返却しないように注意しましょう。
- (2) 説明を始める前に、回答者が 2 型糖尿病患者であることに加えて、現在の血糖の状態や、合併症の有無、飲んでいる薬などを確認します。それらの状況によっては、説明の内容を少し変える必要があるためです。
- (3) ②の図を参考に、糖尿病に関連のあるとされている栄養素の説明をします。エネルギーのとりすぎによって引き起こされた肥満や摂取した糖そのものが、インスリンの作用不足を招き高血糖につながること、食物繊維は逆に糖尿病の発症リスクを低減することを説明します。
- (4) ③に記載されている BMI を見て、肥満の場合にはのぞましい体重を具体的に提示しながら、体重をコントロールするように伝えましょう。そのためには食事によってエネルギー摂取量を調節するだけではなく、運動などでエネルギー消費量を増やすことも必要であることを説明しましょう。
- (5) ④の円グラフで、エネルギーをどの栄養素から摂取しているかを確認します。「日本人の食事摂取基準」にはエネルギー産生栄養素バランスの目標量がありますし、日本糖尿病学会では糖尿病患者用に独自の基準値を設けています。これらの基準値を参考にしつつ、動脈硬化性疾患や糖尿病腎症などの合併症がある場合にはそれらの状況も配慮しながら、めざしたいバランスを決め、伝えましょう。のぞましいエネルギー摂取量を伝えたいところですが、BDHQ のみではなく、すべての食事調査でエネルギーを正確に評価することは困難です。エネルギーに関しては摂取量そのものの目標値を伝えるのは避け、③の BMI と④の栄養素バランスを参考に、今より減らすべきか否かと、めざしたいバランスを伝えましょう。
- (6) ③の BMI や④の円グラフでエネルギー摂取量の大まかな目標がきまったところで、どのような食品を減らしたり増やしたりするとよいか、④の棒グラフを見ながら一緒に考え、目標を設定しましょう。平均的な日本人よりも摂取割合が非常に多い食品は減らすように勧めます。
- (7) 食べる速さが早いほど肥満の人が多いという報告があります。⑤で回答者の食べる速さの習慣を確認し、早いようであればゆっくり食べるようにしたり、ゆっくりよく噛まなければ食べられないような食事（食物繊維を多く含む食事など）をなるべくとるようにしたりするよう伝えます。
- (8) 次に⑥を見ながら、食物繊維はなるべく多めにとりたい栄養素であることを伝えます。信号判定の結果を見ながら、現状より増やしたほうがよいか、現状を維持するとよいかを確認します。もっと増やしたい場合には、棒グラフを見ながら、どの食品をもっと積極的にとればよいかアドバイスします。
- (9) 血糖値の管理のためには、グリセミックインデックスが低い食事にすることも大切です。⑦で回答者のグリセミックインデックスの値が高すぎないか確認します。残念ながら、どの値が望ましいかの参照値は現時点では存在しません。また、BDHQ で算出される GI の妥当性の論文もまだありません。したがって、あくまでもひとつの補助的な値として用いるに留めましょう。目安として 70 以上であれば減らすようにアドバイスします。棒グラフでどの食品がグリセミックインデックスに寄与しているかを確認し、多いものは減らすように伝えます。
- (10) ⑧にはグリセミックインデックスの説明が記載されています。この数値が何を示しているか説明し、なるべくグリセミックインデックスが低くなるような食事にするにはどのように食事を改善するとよいか、回答者の各食事の状況も確認しながら具体的に説明しましょう。

■骨粗鬆症編

◆内容

骨粗鬆症編レイアウト（表面）

1 骨粗鬆症・骨折に気をつけたいあなたへ

ID1	ID2	性別	女性	7ヶ月分：平成28年7月18日
		年齢	歳	

これからの健康維持・増進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は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

2 ◆ 骨粗鬆症・骨折のまわり

(++) 強い正の関連、(-) 負の関連

3 ■ やせすぎ 他の多くの生活習慣病とちがって、「やせすぎ」がリスクになります。

太りすぎ、やせすぎは、肥満度（ボディ・マス・インデックス[BMI]）で測ります。

あなたのBMIは、体重(kg) ÷ 身長(m)² =

58.7 ÷ (1.57 × 1.57) = **23.8** kg/m²です。

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

日本人の食事摂取基準（2015年版）

判定 ●

4 ■ カルシウム

□乳類
■野菜類
■豆類
■魚介類
■穀類
■調味料類
■嗜好飲料類
■卵類
□その他

あなた

平均的な日本人

あなた	平均的な日本人
95	141
140	117
27	86
85	41
36	46
32	29
27	21
16	19
39	46

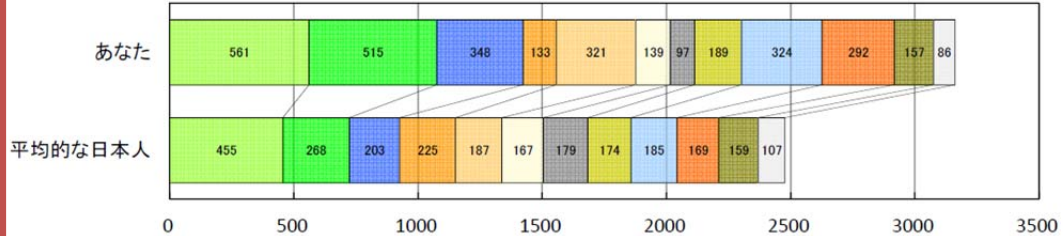
あなたの摂取量	判定
およそ500 mg/日	●
同性性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量（食事摂取基準）
およそ550 mg/日	650mg/日以上

骨粗鬆症編レイアウト（裏面）

5

カリウム

■その他の野菜 ■緑黄色野菜 ■魚介類 ■果実類 ■いも類 ■乳類 ■調味料類 ■穀類 ■嗜好飲料類 ■肉類 ■豆類 ■その他

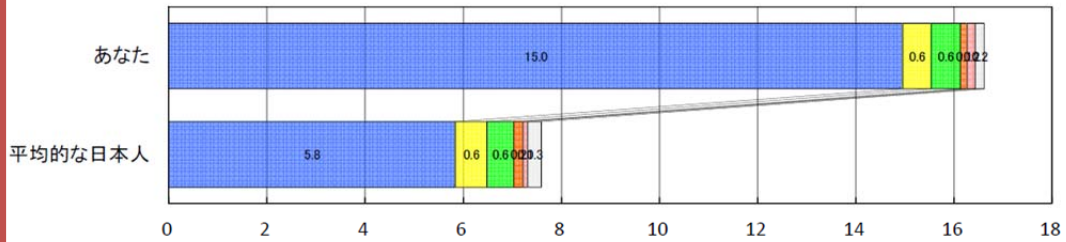


あなたの摂取量	判定
およそ3200 mg/日	●
同性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量（食事摂取基準）
およそ2500 mg/日	2600mg/日以上

6

ビタミンD

■魚介類 ■卵類 ■野菜類 ■肉類 ■菓子類 ■その他

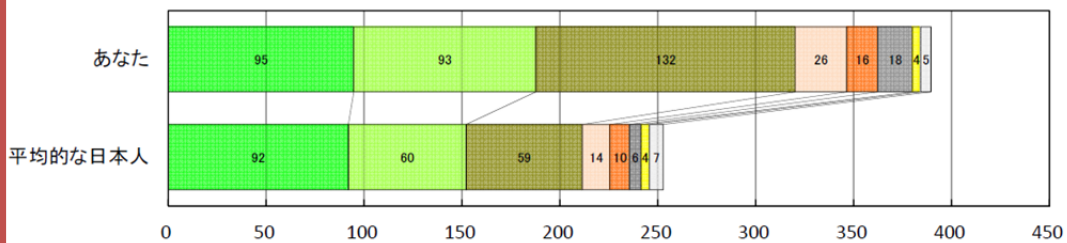


あなたの摂取量	判定
およそ16.6μg/日	●
同性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量（食事摂取基準）
およそ7.6 μg/日	5.5μg/日以上

7

ビタミンK

■緑黄色野菜 ■その他の野菜 ■豆類 ■油脂類 ■肉類 ■調味料類 ■卵類 ■その他



* その他の野菜には、きのこ、海藻類を含みます。

あなたの摂取量	判定
およそ390 μg/日	●
同性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量（食事摂取基準）
およそ250 μg/日	150μg/日以上

① IDと回答者属性

回答者のID、性別、年齢が記載されます。

② 関連する栄養素

骨粗鬆症や骨折と関連のある栄養素や生活習慣に関して、その関連の強さを図示しています。ここで取り上げられている栄養素や健康状態は特に食事改善のポイントになることから、③でやせ、④でカルシウム、⑤でカリウム、⑥でビタミンD、⑦でビタミンKに関して、回答者自身の状況や改善のポイントが記載されています。

③ BMIの状況

回答者のBMIとその適切さの信号判定が記載されています。

④ カルシウムの摂取状況

棒グラフは回答者と平均的な日本人の摂取量です。摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

摂取量に関する表では、回答者の摂取量とその適切さの信号判定が記載されています。

⑤ カリウムの摂取状況

棒グラフは回答者と平均的な日本人の摂取量です。摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

摂取量に関する表では、回答者の摂取量とその適切さの信号判定が記載されています。

⑥ ビタミンDの摂取状況

棒グラフは回答者と平均的な日本人の摂取量です。摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

摂取量に関する表では、回答者の摂取量とその適切さの信号判定が記載されています。

⑦ ビタミンKの摂取状況

棒グラフは回答者と平均的な日本人の摂取量です。摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

摂取量に関する表では、回答者の摂取量とその適切さの信号判定が記載されています。

◆基本的な使い方

- (1) ①を見ながら ID を確認して返却します。別の人に返却しないように注意しましょう。
- (2) 説明を始める前に、現在持っている他の疾患や、飲んでいる薬があるかどうかを確認します。それらの状況によっては、説明の内容を少し変える必要があるためです。
- (3) ②の図を参考に、骨折に関連のあるとされている栄養素や生活習慣の説明をします。やせや運動不足は骨折のリスクを上げること、逆にカルシウム、ビタミン D、ビタミン K、カリウムは骨を丈夫にする働きがあることなどを説明します。
- (4) 骨折に関しては、太っているよりもやせすぎがリスクになります。③で BMI の状況を確認し、やせている場合には、のぞましい BMI の範囲となるように、食事を十分にとるように伝えます。
- (5) カルシウムはなるべく多めにとりたい栄養素であることを伝えます。④で信号判定の結果を見ながら、現状より増やしたほうがよいか、現状を維持するとよいかを確認します。もっと増やしたい場合には、棒グラフを見ながら、どの食品からカルシウムを摂取しているか確認します。摂取が少ない食品があれば、その食品を積極的にとるように勧めたり、それが難しい場合には、ほかにカルシウムが豊富に含まれる食品を勧めたりしましょう。場合によっては結果票栄養素編カルシウム編も参考にしましょう。乳類、野菜類、豆類の摂取がポイントです。
- (6) 次に裏の⑤を見ながら、カリウムはなるべく多めにとりたい栄養素であることを伝えます。信号判定の結果を見ながら、現状より増やしたほうがよいか、現状を維持するとよいかを確認します。このとき、腎障害を伴う場合には、カリウムの積極的な摂取は控えるべきです。状況を確認し、もし、もっと増やしたい場合には、棒グラフを見ながら、どの食品からカリウムを摂取しているか確認します。摂取が少ない食品があれば、その食品を積極的にとるように勧めます。場合によっては結果票栄養素編カリウム編も参考にしましょう。多く含まれている食品や、たくさん摂取するための工夫が参考になります。
- (7) ⑥のビタミン D の信号判定の結果を見ながら、現状より増やしたほうがよいか、現状を維持するとよいかを確認します。不足しているようであれば摂取の少ない食品を積極的にとるようにすすめてみましょう。また、ビタミン D は日光（紫外線）にあたることによって皮膚で産生されます。摂取量が基準に達している場合でも、ビタミン D 産生促進のため、屋外での運動等の機会をもつようにアドバイスしましょう。
- (8) ⑦のビタミン K の信号判定の結果を見ながら、現状より増やしたほうがよいか、現状を維持するとよいかを確認します。不足しているようであれば摂取の少ない食品を積極的にとるようにすすめてみましょう。

慢性腎臓病編

◆内容

慢性腎臓病編レイアウト（表面）

慢性腎臓病（CKD）に気をつけたいあなたへ

ID1	ID2	性別	女性
ID3		年齢	歳

発行日：平成28年7月18日

慢性腎臓病のコントロールに役立てていただけるように簡単な結果を作りました。しかし、質問票への答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

医師・管理栄養士のみなさまへ： この個人結果帳票は、『慢性腎臓病（CKD）に対する食事療法基準2014年版』に主に従い、一部、日本人の食事摂取基準（2015年版）を考慮して作られています。CKDの食事療法の考え方にはまだ意見が一致していないところがあります。ご利用時にはご留意ください。

慢性腎臓病の人が気をつけたい栄養素 あなたの今のステージ（病期）は？

気をつけたい栄養素はステージ（病期）によって異なります。はじめに、あなたのステージ（病期）における望ましい食べ方（1日あたりの重量）を下の表で確かめましょう。

ステージ（病期）	1	2	3a	3b	4	5	5D	
GFR（注1）	90以上	60～89	45～59	30～44	15～29	15未満	血液透析	腹膜透析
たんぱく質(g/kg)（注2）	過剰な摂取をしない		0.8～1.0	0.6～0.8			0.9～1.2	
食塩(g)	3以上6未満						6未満	（注3）
カリウム(mg)	制限なし			2000以下	1500以下		2000以下	制限なし（注4）
リン(mg)	---						1230以下*	

（注1）糸球体濾過量（mL分/1.73m²）。腎機能を表します。簡易式から推定する場合は推定糸球体濾過量（eGFR）と書きます。
 （注2）数値は体重1kgあたりの摂取量。体重はいまの体重ではなくて、いまの身長でBMIが22と仮定したときの体重を使います。
 （注3）腹膜透析除水（L）×7.5+尿量（L）×5。 （注4）高カリウム血症では血液透析と同様に制限。 *たんぱく質(g) x15 以下。

慢性腎臓病（CKD）のまわり

```

        graph LR
            subgraph Diet
                Na[ナトリウム(食塩)]
                Protein[たんぱく質]
                Carb[炭水化物]
                Alcohol[アルコール]
                Fat[脂質]
            end
            subgraph Energy
                Energy[エネルギー]
            end
            subgraph Obesity
                Obesity[肥満]
            end
            subgraph BP
                BP[高血圧]
            end
            subgraph HbA1c
                HbA1c[高血糖]
            end
            subgraph Lipid
                Lipid[脂質異常]
            end
            subgraph CKD
                CKD[慢性腎臓病(CKD)]
            end
            Na --> BP
            Protein -.-> BP
            Protein -.-> CKD
            Carb -.-> Energy
            Alcohol -.-> Energy
            Fat -.-> Energy
            Energy --> Obesity
            Obesity --> BP
            Obesity --> HbA1c
            Obesity --> Lipid
            Obesity --> CKD
            BP --> CKD
            HbA1c --> CKD
            Lipid --> CKD
            
```

たんぱく質

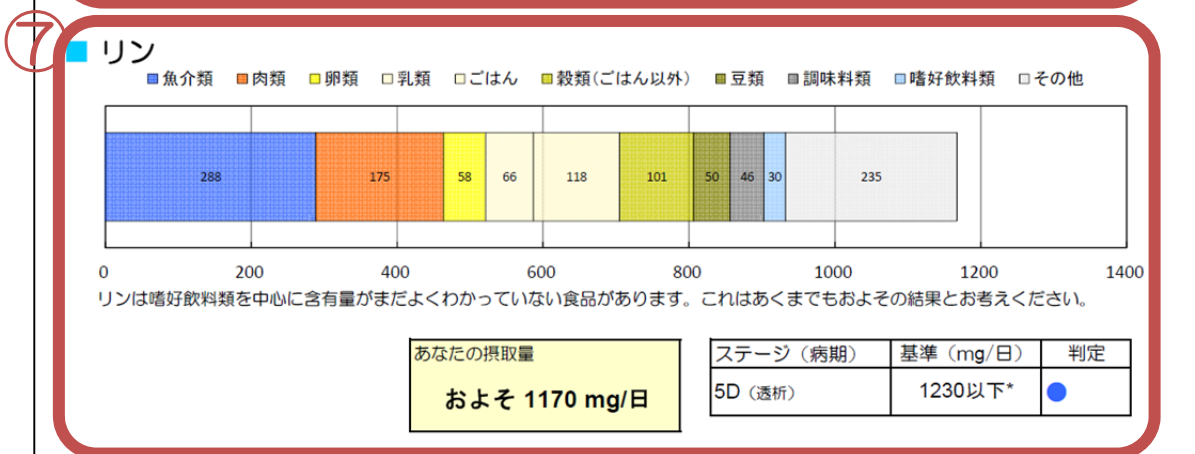
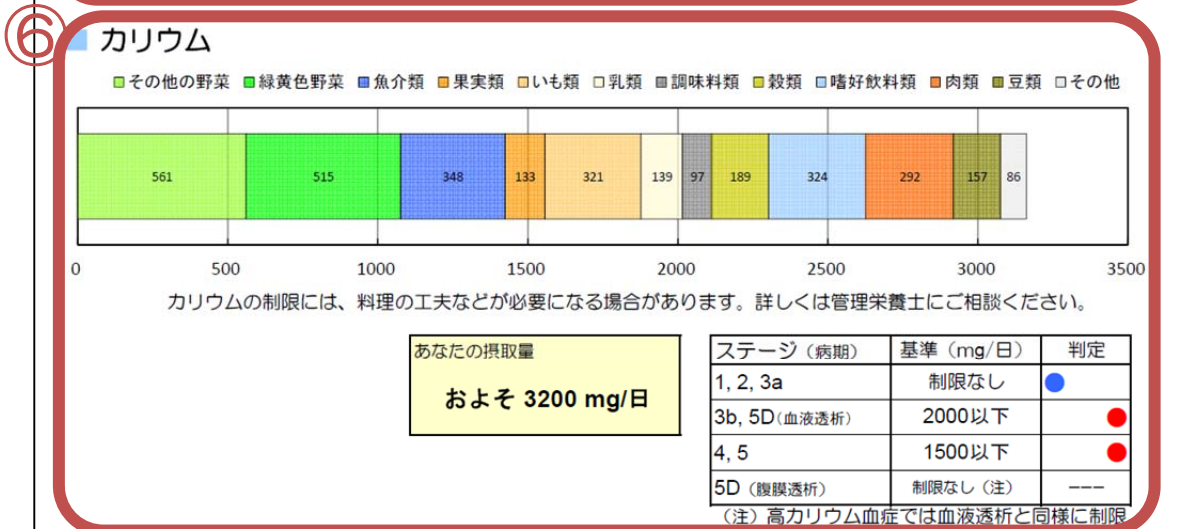
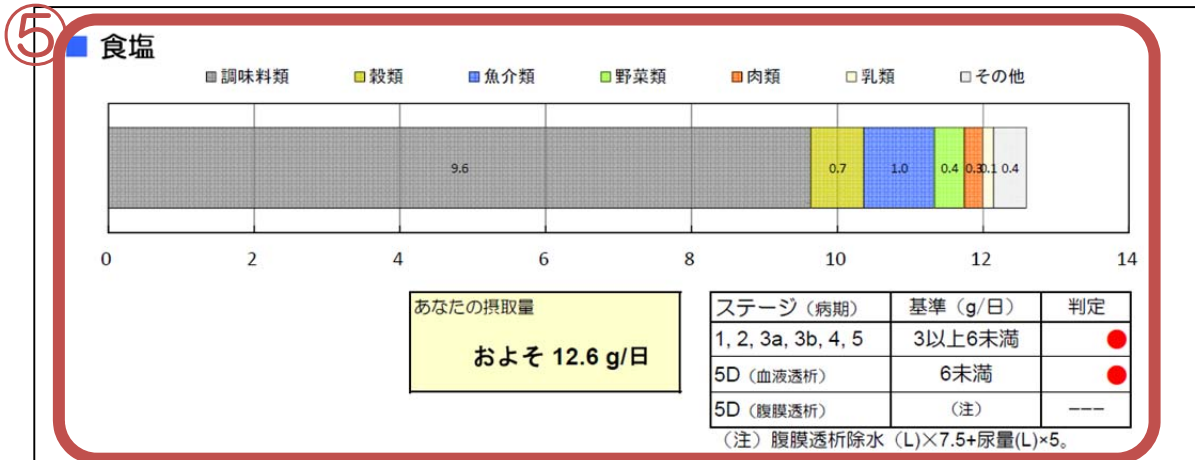
■ 魚介類 ■ 肉類 ■ 卵類 ■ 乳類 ■ ごはん ■ 穀類(ごはん以外) ■ 豆類 ■ その他

あなたの摂取量	そのうち、動物性たんぱく質は	
およそ 82 g/日	およそ 46 g/日	
	（たんぱく質全体のおよそ57%）	

ステージ（病期）	基準（g/日）	判定
1, 2	制限なし	●
3a	43～54	●
3b, 4, 5	33～43	●
5D(透析)	49～65	●

摂取量が基準の範囲内の場合は『青』、基準下限の8割以上か基準上限の2割増し以内に収まっている場合は『黄色』、それ以外の場合は『赤』を表示しました。他の栄養素についても同じ規則を使いました。

慢性腎臓病編レイアウト（裏面）



① IDと回答者属性

回答者のID、性別、年齢が記載されます。

② ステージごとの栄養素の基準

慢性腎臓病のステージ（病期）とそれぞれのステージにおけるたんぱく質、食塩、カリウム、リンの基準値が記載されています。回答者のステージを記載する箇所も設けてあります。

基準のあるそれぞれの栄養素の基準めざすことが食事改善のポイントになることから、④でたんぱく質、⑤で食塩、⑥でカリウム、⑦でリンに関して、回答者自身の状況や基準と比較した判定結果が記載されています。

③ 関連する栄養素

慢性腎臓病と関連のある栄養素と影響を与える際の経路を図示しています。「日本人の食事摂取基準」の参考資料の図を引用しています。ただし、「日本人の食事摂取基準」で取り扱っている他の疾患である高血圧、脂質異常症、糖尿病に比べると、栄養素摂取量と慢性腎臓病との関連を検討した研究は少なく、結果も一致していないものが多く、重症度によって栄養素摂取量との関連が異なる場合もあります。関連の強さもあまり明らかになっていません。

④ たんぱく質の摂取状況

棒グラフは回答者の摂取量です。摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

クリーム色のセルには回答者の摂取量が数値で記載されており、右にはその摂取量に関して、適切さの信号判定がステージごとに記載されています。

⑤ 食塩の摂取状況

棒グラフは回答者の摂取量です。摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

クリーム色のセルには回答者の摂取量が数値で記載されており、右にはその摂取量に関して、適切さの信号判定がステージごとに記載されています。

⑥ カリウムの摂取状況

棒グラフは回答者の摂取量です。摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

クリーム色のセルには回答者の摂取量が数値で記載されており、右にはその摂取量に関して、適切さの信号判定がステージごとに記載されています。

⑦ リンの摂取状況

棒グラフは回答者の摂取量です。摂取量と、どの食品から摂取しているかが記載されています。

クリーム色のセルには回答者の摂取量が数値で記載されており、右にはその摂取量に関して、適切さの信号判定がステージごとに記載されています。

◆基本的な使い方

- (1) ①を見ながら ID を確認して返却します。別の人に返却しないようにしましょう。
- (2) 現在のステージ（病期）を確認し、②のクリーム色のセルに書き込みます。現在の治療の状況、その他の疾患の有無、飲んでいる薬があるかどうかを確認します。
- (3) ③の図を参考に、慢性腎臓病に関連のあるとされている栄養素や、それらが引き起こす疾患の説明をします。また、たんぱく質、食塩、カリウム、リンには慢性腎臓病患者のための基準値があることを説明します。ただし、栄養素摂取量と慢性腎臓病との関連を検討した研究は少なく、まだはっきりとしたことが言えない状態です。ステージによって状況が異なる場合もあります。この図は栄養素摂取と慢性腎臓病の重症化との関連の概念を説明するための概念図として用いるに留めるべきです。
- (4) たんぱく質に関しては、ステージ 1 または 2 の場合は慢性腎臓病患者のための基準値はありません。結果票一般基本編などを併用し、「日本人の食事摂取基準」のたんぱく質の基準値を満たしていれば特に指導する必要はないでしょう。ステージ 3 以上の場合は、④で回答者の体重に基づいたたんぱく質の基準値と信号判定の結果が表に示されています。この値の範囲に収まるように、多い食品を減らしたり、少ない食品を増やしたりするようにアドバイスします。
- (5) 食塩は、多くの方が過剰に摂取しています。⑤を見ながら、摂取量を減らす努力が必要であることを説明します。減塩の具体的な方法は、結果票栄養素編食塩編なども参考にしながら、回答者の現在の習慣を把握し、具体的にアドバイスするとよいでしょう。
- (6) カリウムに関しては、ステージ 3a 以下であれば基準はありません。十分にとりたい栄養素ですので、「日本人の食事摂取基準」で定められている目標量が摂取できるように野菜や果物などを積極的にとるようアドバイスしましょう。ステージ 3b 以上の場合は、制限が必要になってきます。⑥で摂取状況を確認し、多い食品を減らすことや調理法の工夫点などを具体的にアドバイスします。
- (7) リンに関しては、透析未実施の患者に基準はありません。「日本人の食事摂取基準」の目安量程度であれば問題はないでしょう。透析実施中の場合は、制限が必要になります。⑦で摂取状況を確認し、多い食品を減らすなどをアドバイスします。

■肥満編

◆内容

肥満編レイアウト（表面）

①

太りにすぎに気をつけたいあなたへ

ID1

ID2

性別 男性

7月18日 平成28年

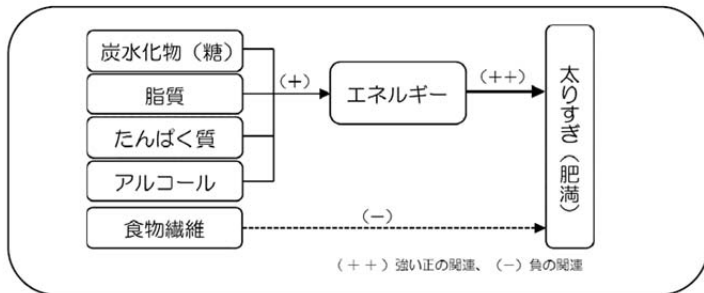
ID3

年齢 歳

たくさんの質問にお答えいただき、お疲れさまでした。これからの健康維持・増進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は左右されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

②

◆ 太りにすぎ（肥満）のまわり



③

■ 太りにすぎ、やせすぎは、肥満度（ボディ・マス・インデックス[BMI]）で測ります。

あなたのBMIは、 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2 =$
 $80 \div (1.67 \times 1.67) =$ **28.7** kg/m^2 です。

望ましい肥満度（BMI）

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

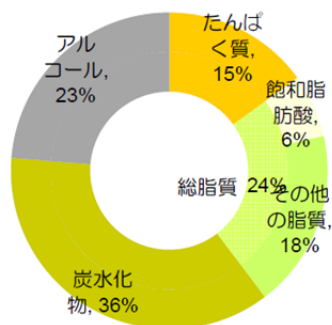
日本人の食事摂取基準（2015年版）

判定	太りにすぎ ●
----	---

④

■ エネルギー（カロリー）をどの栄養素からとっているでしょうか？

エネルギー産生栄養素バランス



たんぱく質	●
脂質	●
飽和脂肪酸	●
炭水化物*	●

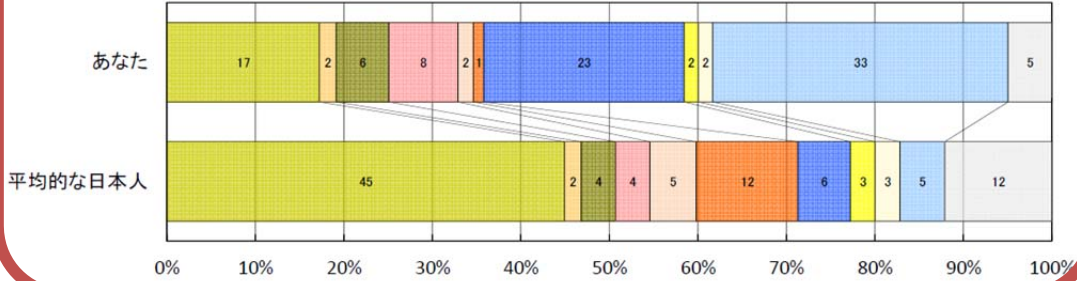
* アルコールを含む

肥満編レイアウト（裏面）

5

■ エネルギー（カロリー）をどの食品からとっているでしょうか？

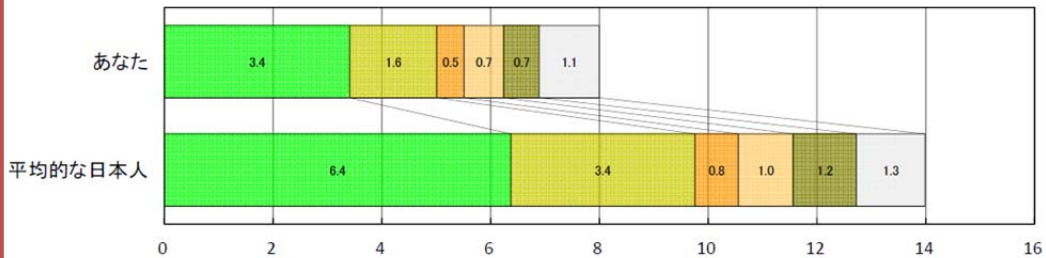
■ 穀類 ■ いも類 ■ 豆類 ■ 菓子・砂糖類 ■ 油脂類 ■ 肉類 ■ 魚介類 ■ 卵類 ■ 乳類 ■ 嗜好飲料類 ■ その他



6

■ 食物繊維

■ 野菜類 ■ 穀類 ■ 果実類 ■ いも類 ■ 豆類 ■ その他



あなたの摂取量	判定
およそ9.9 g/日	●
同じ性・年齢の平均的な摂取量	めざしたい量（食事摂取基準）
およそ14 g/日	20g/日以上

7

■ 太り気味の方は「早食い・速食い」の傾向があります。

あなたの食べる速さは

やや速い

8

減量作戦を立てましょう

減らしたい体重 (kg) がんばる期間 (日) 1日あたりに食べ控えるエネルギー(kcal)

× 7000 ÷ ÷

※体重を1kg(1000g)減らすためには、およそ7000kcal消費する必要があります。

実際には、徐々に体重減少が少なくなります。定期的に計画を立て直してください。

① IDと回答者属性

回答者のID、性別、年齢が記載されます。

② 関連する栄養素

肥満と関連のある栄養素に関して、その関連の強さを図示しています。ここで取り上げられている栄養素は食事改善のポイントになることから、④⑤でエネルギー、⑥で食物繊維に関して、回答者自身の状況や改善のポイントが記載されています。

③ BMIの状況

回答者のBMIとその適切さの信号判定が記載されています。

④ エネルギーの摂取状況（栄養素別）

回答者がエネルギーをどの栄養素から摂取しているかが記載されています。また回答者の摂取量の適切さの信号判定が記載されています。

食事調査によりエネルギー摂取量そのもの(kcal)を正確に評価することは困難です。また、「日本人の食事摂取基準」でもエネルギー産生栄養素バランスの目標量が定められています。それらと比較可能となるように、摂取量の単位はkcalではなく%エネルギーで記載されています。

⑤ エネルギーの摂取状況（食品群別）

回答者と平均的な日本人がエネルギーをどの食品から摂取しているかが記載されています。

⑥ 食物繊維の摂取状況

棒グラフは回答者と平均的な日本人の摂取量です。どの食品から摂取しているかが記載されています。また回答者の摂取量とその適切さの信号判定が記載されています。

⑦ 食べる速さの状況

速食いと肥満には関連があることが分かっているため、回答者の重要な習慣のひとつとして、食べる速さが記載されています。

⑧ 減量作成記入欄

食事のみで減量するためにはエネルギー摂取量をどの程度抑える必要があるのか、計算結果の記入欄が設けられています。

◆基本的な使い方

- (1) ①を見ながら ID を確認して返却します。別の人に返却しないようにしましょう。
- (2) 説明を始める前に、回答者が他の疾患にかかっているか、現在飲んでいる薬があるか、などを確認します。それらの状況によっては、説明の内容を少し変える必要があるためです。
- (3) ②の図を参考に、肥満はエネルギーのとりすぎで起こることを説明します。また、食物繊維は逆に肥満を防ぐ働きがあることを説明します。エネルギーのバランスを説明する場合には、結果票栄養素編 BMI 編も併用するとよいでしょう。
- (4) ③で、肥満度の指標が BMI であることや、その計算方法を説明します。記載されている BMI を見て、のぞましい体重の範囲を具体的に提示しながら、体重をコントロールするように伝えましょう。そのためには食事によってエネルギー摂取量を調節するだけでなく、運動などでエネルギー消費量を増やすことも必要であることを説明しましょう。
- (5) ④で、エネルギーをどの栄養素から摂取しているかを確認します。「日本人の食事摂取基準」で設定されているエネルギー産生栄養素バランスの目標量を伝え、信号判定の結果を見ながら、改善の必要があれば、その点を伝えます。のぞましいエネルギー摂取量を伝えたいところですが、BDHQ のみではなく、すべての食事調査でエネルギーを正確に評価することは困難です。エネルギーに関しては摂取量そのものの目標値を伝えるのは避け、③の BMI と④の栄養素バランスを参考に、今より減らす必要があることと、めざしたいバランスを伝えましょう。
- (6) ③の BMI や④のグラフでエネルギー摂取量の大きかな目標がきまったところで、どのような食品を減らしたり増やしたりするとよいか、⑤を見ながら一緒に考え、目標を設定しましょう。平均的な日本人よりも摂取割合が非常に多い食品を減らすことは、改善しやすいポイントかもしれません。
- (7) 次に⑥を見ながら、食物繊維はなるべく多めにとりたい栄養素であることを伝えます。信号判定の結果を見ながら、現状より増やしたほうがよいか、現状を維持するとよいかを確認します。もっと増やしたい場合には、棒グラフを見ながら、どの食品をもっと積極的にとればよいかアドバイスします。
- (8) 食べる速さが速いほど肥満の人が多いという報告があります。⑦で回答者の食べる速さの習慣を確認し、速いようであればゆっくり食べるようにしたり、ゆっくりよく噛まなければ食べられないような食事（食物繊維を多く含む食事など）をなるべくとるようにしたりするよう伝えます。
- (9) 体重 1 kg 減らすためにはおよそ 7000 kcal を消費することが必要です。食事のみで減量する場合にはそれだけのエネルギー摂取を抑制しなければならないことを説明します。⑧で、食事改善の助けになるように 1 日に食べ控えるべきエネルギー量を計算して、具体的にどの程度かを提示して理解を促しましょう。

例えば…

1kg を 1 か月（30 日）で減らすには 1 日あたりおよそ 230 kcal を食べ控える必要があります。（毎日間食でお菓子を食べている場合）しばらくはお菓子 1 個分の摂取を控えましょうか。