

## 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

解析日  
平成20年4月1日

ID1	個人結果	生年月日	日	個人結果 サンプル	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。
ID2	サンプル	記入年月日	日		
ID3		計算年齢(歳)			
メモ1	0	身長(cm)			
メモ2	0	体重(kg)			
メモ3	0	BMI(kg/m <sup>2</sup> )		身体活動レベル (次のように仮 定)	身体活動レベルⅡ の推定必要エネルギー 摂取量
性別(男=1、女=2)	1	妊娠・授乳状態	—		

食品群分類	食事バラン スガイド分 類	回答	回答カテ ゴ リ	粗摂取量	密度法による	推定必要エネルギー	
				(g/日)	摂取量 (g/1000kcal)	摂取量と推定必要 エネルギー摂取 量の差(g/日)	
低脂肪乳	乳類	乳製品	週2-3回	4	67.1	28.6	74.4
普通乳	乳類	乳製品	週1回	5	26.9	11.5	29.8
鶏肉	肉類	主菜	週2-3回	4	38.6	16.5	42.8
豚肉・牛肉	肉類	主菜	週2-3回	4	38.6	16.5	42.8
ハム	肉類	主菜	週1回	5	5.4	2.3	6.0
レバー	肉類	主菜	週1回未満	6	3.3	1.4	3.7
いか・たこ・えび・貝	魚介類	主菜	週1回	5	16.5	7.0	18.3
骨ごと魚	魚介類	主菜	週1回未満	6	5.8	2.5	6.4
ツナ缶	魚介類	主菜	週1回未満	6	3.8	1.6	4.3
干物	魚介類	主菜	週1回	5	14.3	6.1	15.9
脂がのった魚	魚介類	主菜	週1回	5	16.5	7.0	18.3
脂が少ない魚	魚介類	主菜	週1回未満	6	7.7	3.3	8.5
たまご	卵類	主菜	週4-6回	3	59.1	25.2	65.5
とうふ・油揚げ	豆類	主菜	週1回	5	17.5	7.5	19.4
納豆	豆類	主菜	食べなかった	7	0.0	0.0	0.0
いも	いも類	主食	週4-6回	3	125.3	53.5	139.0
漬物(緑葉野菜)	緑黄色野菜	副菜	週4-6回	3	20.6	8.8	22.8
漬物(その他)	その他野菜	副菜	週1回未満	6	1.9	0.8	2.1
生(レタス・キャベツ)	その他野菜	副菜	週4-6回	3	41.2	17.6	45.7
緑葉野菜	緑黄色野菜	副菜	週4-6回	3	72.1	30.7	79.9
キャベツ	その他野菜	副菜	週2-3回	4	36.0	15.4	40.0
にんじん・かぼちゃ	緑黄色野菜	副菜	週2-3回	4	20.6	8.8	22.8
だいこん・かぶ	その他野菜	副菜	週2-3回	4	30.9	13.2	34.2
根菜	その他野菜	副菜	週2-3回	4	30.9	13.2	34.2
トマト	緑黄色野菜	副菜	週2-3回	4	30.9	13.2	34.2
きのこ	きのこ類	副菜	週4-6回	3	25.7	11.0	28.5
海藻	海藻類	副菜	週2-3回	4	15.4	6.6	17.1
洋菓子	菓子類	お菓子	週1回未満	6	5.3	2.3	5.9
和菓子	菓子類	お菓子	週1回未満	6	3.8	1.6	4.2
せんべい	菓子類	お菓子	週2-3回	4	20.3	8.7	22.6
アイスクリーム	乳類	乳製品	週4-6回	3	97.6	41.7	108.3
柑橘類	果実類	果物	週1回未満	6	6.8	2.9	7.6
かき・いちご	果実類	果物	週1回	5	14.6	6.2	16.2
その他果物	果実類	果物	週2-3回	4	36.6	15.6	40.6
マヨネーズ	調味料	—	週2-3回	4	6.3	2.7	6.9
パン	穀類	主食	週2-3回	4	28.5	12.1	31.6
そば	穀類	主食	週2-3回	4	57.0	24.3	63.2
うどん	穀類	主食	週1回未満	6	10.6	4.5	11.8
ラーメン	穀類	主食	週2-3回	4	57.0	24.3	63.2
パスタ類	穀類	主食	週1回未満	6	10.6	4.5	11.8
緑茶	飲み物類(酒以外)	—	毎日4杯以上	1	683.5	291.6	758.0
紅茶・ウーロン茶	飲み物類(酒以外)	—	週2-3杯	5	61.0	26.0	67.7
コーヒー	飲み物類(酒以外)	—	週2-3杯	5	61.0	26.0	67.7
コーラ	飲み物類(酒以外)	—	週2-3杯	5	81.4	34.7	90.2
100%ジュース	果実類	—	週4-6杯	4	162.7	69.4	180.5
雑穀	—	—	まれに	3	—	—	—
砂糖	砂糖・甘味料類	—	いいえ	3	0.0	0.0	0.0
朝食	—	—	週1回未満	8	—	—	—
めし	穀類	主食	3杯	5	444.3	189.5	492.7
みそ汁	みそは豆類	—	1杯	7	136.7	58.3	151.6
酒	—	—	週1回未満	8	—	—	—
日本酒	酒類	お酒	飲まなかった	7	0.0	0.0	0.0
ビール	酒類	お酒	0.5合未満	6	6.3	2.7	7.0
焼酎	酒類	お酒	0.5合未満	6	0.9	0.4	1.0
ウイスキー	酒類	お酒	飲まなかった	7	0.0	0.0	0.0
ワイン	酒類	お酒	飲まなかった	7	0.0	0.0	0.0
めんすoup	調味料	—	—	—	167.0	71.2	185.2
しょうゆ量	調味料	—	—	—	2.5	1.1	2.8
調理食塩	調味料	—	—	—	4.7	2.0	5.2
調理油	油脂類	—	—	—	21.2	9.1	23.5
調理砂糖	砂糖・甘味料類	—	—	—	3.1	1.3	3.5
季節(みかん)	—	—	週2-3回	4	9.2	3.9	10.2
季節(かき)	—	—	食べなかった	7	0.0	0.0	0.0
季節(いちご)	—	—	週2-3回	4	14.2	6.1	15.8

魚料理(生)	—	—	週1回	5	17.0	7.3	18.9
魚料理(焼き)	—	—	週2-3回	4	42.6	18.2	47.2
魚料理(煮)	—	—	週2-3回	4	78.7	33.6	87.2
魚料理(揚げ)	—	—	週1回未満	6	44.1	18.8	48.9
肉料理(焼き)	—	—	週1回未満	6	44.1	18.8	48.9
肉料理(洋風煮)	—	—	週1回	5	53.1	22.7	58.9
肉料理(揚げ)	—	—	週1回未満	6	44.1	18.8	48.9
肉料理(炒め)	—	—	週4-6回	3	121.2	51.7	134.4
肉料理(和風煮)	—	—	週2-3回	4	78.7	33.6	87.2

めしの種類比率\* 精白飯:麦飯 = 0.9 : 0.1  
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 3.8

\*「雑穀」が欠損の場合は、精白飯=1とする