

カスタムメイドの食生活指針

まず、カロリーの収支バランス、たんぱく質・脂質・炭水化物のバランス、ミネラル・ビタミン・食物繊維の過不足、摂取アルコール量についての評価、コメントが記されている。

「調理法を聞くのは、それによって栄養素が変化するため、そして食の好みも把握できるからです。また質問は微量栄養素も把握できるように構成してあります。記入にかかる時間は40〜45分、年配の方だと1時間はかかります。決して短い時間ではありませんが、数年に1回であれば了解していただけたらと思います。それによって、その後の食生活指針がきちんと示されるんですから」

「その後の食生活指針」すなわち結果表も見てもらった。

「保健機能食品はどんどん増えていますし、やはり今後は、足りない栄養素と本人の要望を考え合わせて一般食品や保健機能食品をコーディネートすることが必要になると思います」

「極端なものは、簡単な質問だけで『あなたの1日の塩分摂取量は8g』なんて数字まで出します。そういったアセスメント法は、おそらく90%以上、信頼度を証明するための基礎研究が行われていません。『こういう習慣であれば1日8gになる』、『これを聞けば実際の食事の栄養摂取量を反映する』ことが証明されていないんです。チェックの信頼度を確かめるには、『この妥当性を証明する基礎研究論文の別刷りがほしい』と尋ねることです」

「長所、短所を知っておく」

栄養摂取量を把握する方法で最もスタンダードなのは、本人が食べたものを記録する「食事記録法」や栄養士が過去に一般的な「きのう」食べたものを聞き取る「食事思い出し法」といわれるもの。分析はほとんどコンピュータで行われるが、この調査法にも長所と短所があり、それをわかったうえで使うことが必要だといえる。

「長所は食事内容を詳細に把握できること。短所は調べる期間がごく短いこと。食事内容を記録する方法は戦後すぐから使われています。栄養が欠乏していたその時代は毎日、同じようなものを食べていたため、短期間でも食生活を把握することができた。でも現代の食生活は日々のばらつきがある。ある日のカルシウム摂取量は充分だが、ある日はかなり少ないなど、日間変動が激しいんです。では何日分の平均値をとれば信頼できるかというと、エネルギー、脂質などは1週間。ビタミン、ミネラルなどは1カ月くらいの平均値が必要です」

「開発中のDHQの特徴」

佐々木さんは既存の調査法の特徴を踏まえたうえで、より正確に栄養摂取量を把握するシステムを開発し、その妥当性や有効性の検証を行っている。DHQ (dietary history questionnaire) という質

「簡易バージョンも開発中」

このシステムには質問項目を絞った簡易バージョンもある。記入所要時間は15分。結果表ではエネルギー・バランス、アルコール、脂質、食塩など12項目について、評価結果を青、黄、赤の信号で示し、コメントをつけている。ただし、簡易版は大規模調査や問題のスクリーニングに用いるもので、簡易版で気になる点が見え、食事指導を行うのならば標準版を実施することになる。たと

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

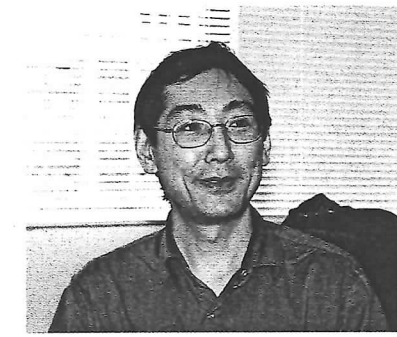
「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」



独立行政法人国立健康・栄養研究所 栄養所要量策定企画・運営担当リーダー 医学博士 佐々木敏さん

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

「ポイント」

「チェックの信頼度を確かめる」

「長所、短所を知っておく」

「開発中のDHQの特徴」

DHQの結果表の例 *それぞれの栄養素について、何からとっているかがわかる

