

了解していただけます。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せてもらった。

## 力スタッフメイドの 食生活指針

まず、カロリーの收支バランス、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て、

## カスタムメイド 食生活指針

「調理法を聞くのは、それによつて栄養素が変化するから、そして食の好みが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ると思います。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せてもらつた。

質問票は、主に半1／3と回答が多かった。  
は多い。過去1カ月間にとつた乳製品、肉、魚、大豆加工品、漬物、野菜、きのこ・海藻、菓子、調味料、飲物、果物、サプリメント等の量、摂取頻度を尋ねる。料理ではなく、食材で尋ねるのは、より正確に把握するためだ。このほか、好む主食の種類、量、欠食状況、好む酒の種類、量、肉や魚等を食べるとき、どんな調理法（焼く、揚げる等）を好むか

問票だ。

独立行政法人国立健康・栄養研究所  
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

## 自分の栄養摂取状況を 適切に把握する二大

適切に把握するには

## 食事調査は難しい

栄養バランスを食事で改善するに  
しても、サプリメントを活用するに  
しても、自分の栄養摂取状況を把握

「タバコなら吸っているかどうか、栄養は無理。『まったくとつていな  
い』から『充分にとつている』まで、さまざま段階があるんです。  
しかも人間にとって必要な栄養素は約30種ある。それらの摂取頻度、  
量を把握するには、150～300項目の質問をする必要がありま

いないんです。チエ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」

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ゐる。DHQ (dietary history questionnaire) はこう質

がグラフで示される（下表）。魚介類、肉類、卵類、乳類、菓子類のうち、卵類から多くとっているようなら、卵を控えればよいわけだ。

同様に高血圧予防の観点から見た評価では、食塩の摂取量が推奨摂取上限量より多いなどの指摘があり、何から食塩をとっているかがグラフで示される。調味料から多くとつてあるようなら醤油のかけすぎ、味噌から多くとつていれば味噌汁が多いといふことがわかる。

なるほど、カスタムメイドの食生活指針と呼べる結果表である。

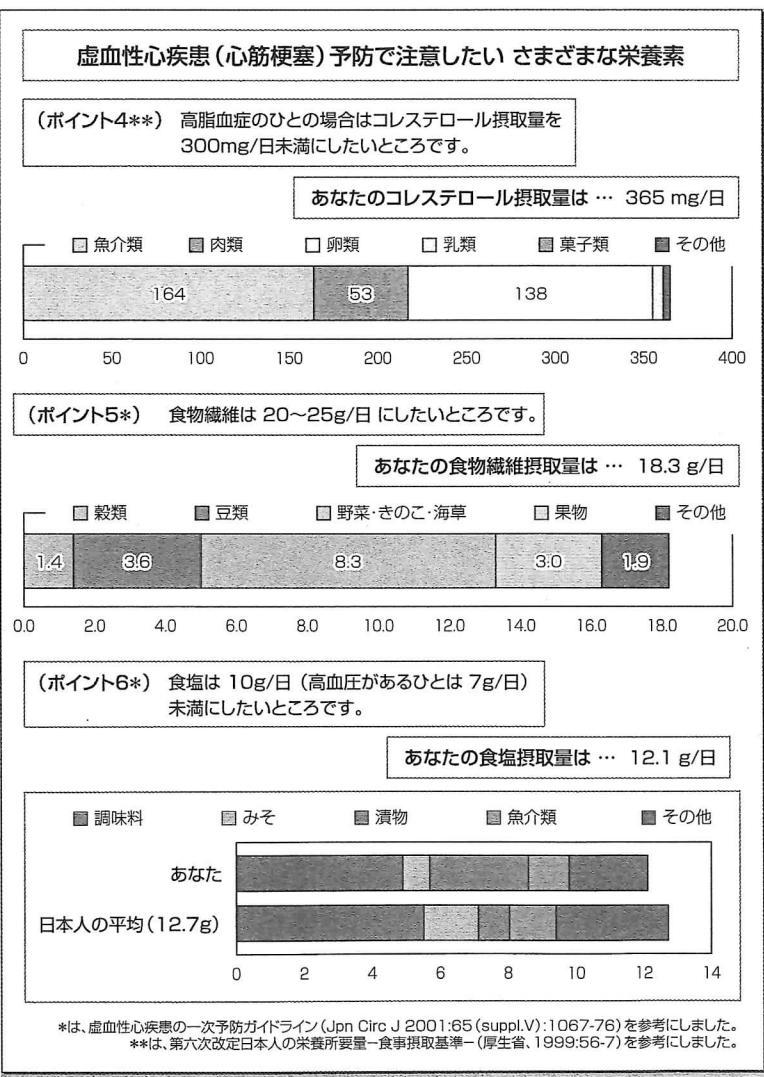
簡易バージョンも開発中

このシステムには質問項目を絞つ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

えば、サプリメントでは使用しているかいないかを聞くのみで、使用している人をピックアップして詳細な食事について標準版で調べるというような使い方、いわば定期健診と精密検査のような関係だ。

このシステムは実際に使用して使い勝手を試すところまで開発が進んでおり、実用化はもうすぐ。企業から従業員の食生活診断に利用したい等の申し出があつて、データは研究に利用させてもらう等の条件、料金で折り合いがつけば、現在でも実施することは可能という。

## DHQの結果表の例



満足感を変えずに、内容を変えるわけです。大事なのは、一定期間とつたら、効果を確認すること。これはサプリメントにも言えますが、とく

に『血圧が高めだから』、『血糖値が高めだから』といった理由でトクホを用いる場合は、2カ月程度摂取したら効果をチェックし、なければ別な商品に変えてみるのもいいでしょう」とのこと。また小島さんは、こ

す  
これからは特定保健用食品やサプリメントの選び方について、消費者に個別にアドバイスする必要を感じているという。

## POINT! チェックの信頼度を 確かめる

ものを記録する「食事記録法」や栄養士が過去に（一般的には「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。分析はほど

巷には、「漬物は好きですか?」「麺類のスープは全部飲みますか?」といった簡単な質問で、「塩分のとりすぎ」などと判定するシステムもある。しかし、自分の食生活で何がどれくらい過不足なのかということを正確に知るには、「質問によつて得られる答え」が「実際の食事によつて得られる栄養摂取量」を忠実に反映している必要があると、佐々木さんは指摘する。

「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。そういうアセスマント法は、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

「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、炭水化物、たんぱく質、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