

あなたの最近 1 か月間の食習慣についてお尋ねしました

印刷日：令和5年12月11日

ID1	48	ID2	0	性別	男性	
		ID3	0	年齢	46	歳

食習慣質問票（BDHQまたはDHQ）にお答えいただいた内容を元に、健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。でも、答え方によって結果が左右されますので、あくまでも「およその結果」とお考えください。

【結果の見方】

性・年齢から推定した必要エネルギー：2590kcal/日、質問票から計算したエネルギー摂取量：1370kcal/日、推定申告誤差：およそ47%（最小主食合計（めし杯数・穀類換算）：2.6杯/日）

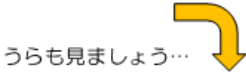
☆これはおよその結果です。答え方によって、実際とは少しちがっていることもあります。

- 青信号：現在のままの食事を続けることをお勧めします。
- 黄色信号：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。
- 赤信号：この項目を中心とした食習慣の改善を目指してください。

黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。

こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。			こんな病気に気をつけましょう。 ○内はまだじゅうぶんには明らかでないものです。
太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか？			太り過ぎ⇒糖尿病、高血圧症、心筋梗塞 やせ過ぎ⇒骨粗鬆症
●	22.3 kg/m ²	体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、18.5未満がやせ、25.0以上が肥満の目安になります。太り過ぎの場合は、食事（エネルギー）制限だけでなく運動もお勧めです。	
不足が気になる栄養素	カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？		骨粗鬆症
	●	牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、そして、野菜にもたくさん含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。	
	鉄をじゅうぶんに取っていますか？		貧血
	●	穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。	
	ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか？		（高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん）
	●	果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。	
取り過ぎが気になる栄養素	食物繊維をじゅうぶんに取っていますか？		循環器疾患・糖尿病（大腸がん）
	●	精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類に多く含まれています。	
	カリウムをじゅうぶんに取っていますか？		高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・（骨粗鬆症）
	●	野菜、果物、精製度の低い穀類、豆類など、いろいろな食品に含まれています。	
	食塩を取り過ぎていませんか？		高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん（骨粗鬆症）
	●	調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、注意しましょう。	
	脂肪を取り過ぎていませんか？		心筋梗塞などの循環器疾患（乳がん）
	●	料理に使う油（揚げ物や炒め物）、調味料（マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン）、肉の脂身、洋菓子に多く含まれています。取り過ぎないように、少なめにすることをお勧めします。	
	飽和脂肪酸を取り過ぎていませんか？		心筋梗塞などの循環器疾患
	●	乳製品や肉類（鶏肉以外）、洋菓子などに多く含まれています。食べ過ぎないように気をつけましょう。脂質異常症（高脂血症）の人は特に注意が必要です。	
	コレステロールを取り過ぎていませんか？		心筋梗塞などの循環器疾患
	●	卵や魚、肉類に多く含まれています。脂質異常症（高脂血症）の人は少し控えめにした方がよいでしょう。	

数字はあなたの質問票から計算した結果です。数字よりも、栄養素ごとに信号の色を見比べて、あなたの食習慣の特徴を把握するようにしてください。



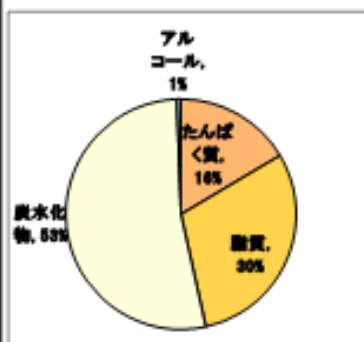
3大栄養素（エネルギーになる栄養素）のバランスもたいせつです

もっとも大切な栄養素：たんぱく質はちゃんと食べていますか？

1日当たりに食べる重量（g）で示します

あなたの摂取量	●	104g
あなたの食べたい量		60g 程度かそれ以上

たくさん食べるほどよいわけではありません。「あなたの食べたい量」くらいだったらじゅうぶんと考えてください。



あなたの3大栄養素の摂取バランス（アルコールを含めた場合）

計算過程の問題により右の結果と少しずれることがあります。

取り過ぎが気になる人が多いかも：脂質（脂肪）

脂質と炭水化物は、エネルギー（カロリー）全体に占める割合（％）で示します

あなたの摂取量	●	29%（1杯）
あなたの食べたい量		20～25%程度

脂質は中身がけっこう大切です。特に注意したいのが飽和脂肪酸、飽和脂肪酸についてはうらをご覧ください。

エネルギー（カロリー）の源：炭水化物

あなたの摂取量	●	51%（1杯）
あなたの食べたい量		50～70%程度

カロリー制限のために主食をがまんすると脂質が増えがちです。両者のバランスがたいせつです。

お酒（アルコール）を飲みすぎではありませんか？

あなたの摂取量	●	0.1合（日本酒換算）
---------	---	-------------

種類にかかわらず飲みすぎは良くありません。1日に平均して日本酒にして1合、ビールで大ビン1本弱までにしましょう。

高血圧・脳卒中・口や喉のがん・肝機能障害・痛風・事故などさまざまな問題を引き起こします。

【おまけ】栄養についての基礎知識 … ちょっと難しいけど

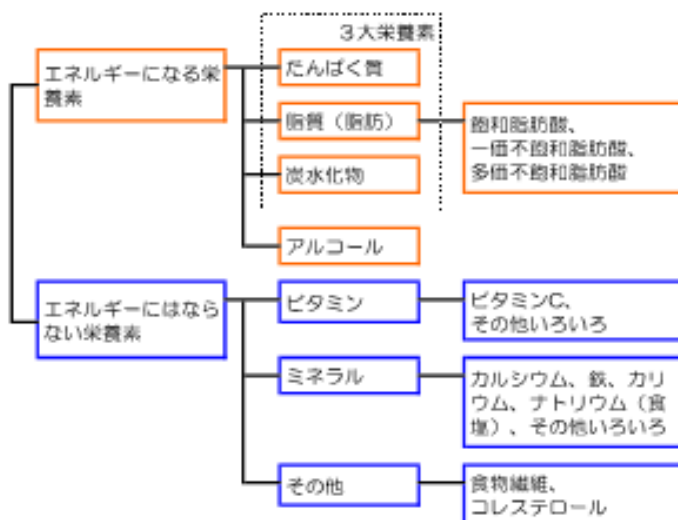
栄養素は次のように細かく分かります

とてもたくさん種類がありますが、基本的で大切なものだけ図にしてみました

そして、

今回は、ここであげた栄養素についてだけあなたの食べ方（摂取量）の特徴を調べてみました

この他にもたくさんの栄養素を知っているかもしれませんが、でも、その前に、ここにある栄養素について気をつけることが健康への第一歩です。



【健康的な食べ方は、未来の自分とご家族への贈り物です】