

2021年度 山梨学院短期大学 公開講座（第2回）

感染症との正しいお付き合い ～食生活がわが身を守る～

# 第二部 感染症対策としての食と栄養

-コロナ禍をきっかけに食習慣を見直してみよう-

山梨学院短期大学

食物栄養科講師

管理栄養士

3級ウェブデザイン技能士

青木慎悟



一部抜粋資料

# 講義の流れ

- 羽畑先生の講義内容の振り返り  
(適性体重の維持とビタミンDの摂取)
- コロナ禍における食生活の変化
- 健康のキーワード「バランスよく食べる」とは？  
(食事バランスガイド、食生活指針、食事調査)  
-コロナ禍をきっかけに食習慣を見直してみよう-

# 新型コロナウイルスを想定した 「新しい生活様式」（2020年6月）における栄養・食生活

新型コロナウイルス感染症を想定した

## 「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

- ◆ 主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた**バランスの良い食事**で、**健康状態を良好に保つことが大切**です。
- ◆ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、**特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではありません。**
- ◆ 盛り付けの際、**大皿は避けて、あらかじめ料理は個々に分け**ましょう。
- ◆ **配食サービスを上手に活用**することもひとつのポイントです。  
バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。
- ◆ 基礎疾患がある人や既に食事治療をしている人で、**食生活に不安がある場合は、医師や管理栄養士に相談**しましょう。



特定の食品や  
栄養素に  
こだわり過ぎない

厚生労働省Webサイトより

## 「食事バランスガイド」を参考に



- 食事の望ましい組合せやおおよその量を**主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分**で示した「**食事バランスガイド**」を参考にしてみましょう。
- 外出が制限されるなかで、簡便に利用できる加工食品や中食等の利用が増えることが想定されます。毎食、こうした食事が続くと、**食塩や脂肪の摂り過ぎ**につながります。栄養成分表示を活用し、自分に合った食品を選びましょう。

### 主食

ご飯、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みます。

### 主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

### 副菜

野菜、芋、海藻などを主な材料にした料理です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。

「食事バランスガイド」についてはこちらから



## プラスワンポイント

外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスのよい食事とともに、適度な運動が大切です。家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、スクワットなど）で身体を動かし、定期的に体重を量って適正体重を維持しましょう。

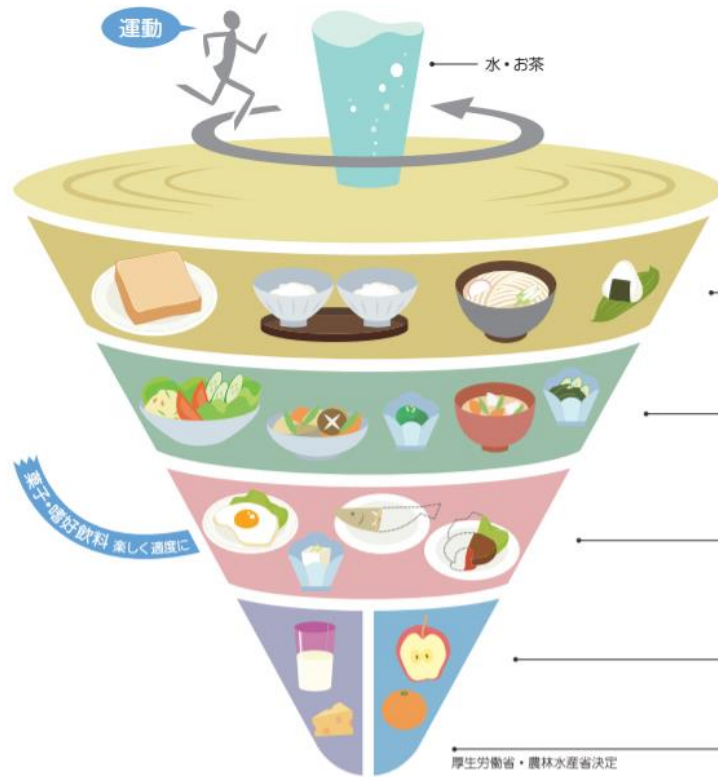


厚生労働省健康局健康課栄養指導室

厚生労働省Webサイトより



# バランスのよい食事のポイント 食事バランスガイドに沿った食事



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形)	
<b>5~7 主食</b> (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯      2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スリザッティ
<b>5~6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
<b>3~5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉餃子 = 納豆 = 目玉焼き一皿      2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとわかめの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック      2つ分 = 牛乳瓶1本分
<b>2 果物</b> つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = 柿1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

必要なエネルギー量(上の図だとコマの大きさに相当)は人によって異なります。  
 上の図のサービング数(SV、つ)は2,200±200kcal/日を想定しています。

農林水産省Webサイトより

# バランスのよい食事のポイント 食事バランスガイドに沿った食事

図2 食事摂取基準(2010年版)による対象者特性別、料理区分における摂取の目安

変更点は下線  
単位: つ(SV)

(対象者)	(エネルギー) kcal	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
・6~9歳男女 ・10~11歳女子 ・身体活動量の低い 12~69歳女性 ・70歳以上女性 ・身体活動量の低い 70歳以上男性	1400					
	1600	4~5		3~4		
・10~11歳男子 ・身体活動量の低い 12~69歳男性 ・身体活動量ふつう以上の 12~69歳女性 ・身体活動量ふつう以上の 70歳以上男性	1800		5~6		2	2
	2000	5~7		3~5		
・身体活動量ふつう以上の 12~69歳男性	2200					
	2400	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3
	2600					
	2800					
	3000					

- ・1日分の食事量は、活動(エネルギー)量に応じて、各料理区分における摂取の目安(つ(SV))を参考にする。
- ・2200±200kcalの場合、副菜(5~6つ(SV))、主菜(3~5つ(SV))、牛乳・乳製品(2つ(SV))、果物(2つ(SV))は同じだが、主食の量と、主菜の内容(食材や調理法)や量を加減して、バランスの良い食事にする。
- ・成長期で、身体活動レベルが特に高い場合は、主食、副菜、主菜について、必要に応じてSV数を増加させることで適宜対応する。

## 食事バランスガイドとは

・1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したもの。

・健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(2000年3月)を具体的に行動に結びつけるものとして、2005年6月に厚生労働省と農林水産省が決定した。

・この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたもののため、糖尿病や高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従うこと。

厚生労働省Webサイトより

バランスのよい食事のポイント

# 主食・主菜・副菜の揃った食事

牛乳・乳製品



果物

野菜類が中心のおかず

副菜



汁物



主食

ご飯、パン、麺など



主菜



肉類、魚介類、卵、大豆製品などが中心のおかず

# 食事バランスだけでなく、 日々の食事で意識していただきたい「食生活指針」

## 食生活指針（2000年版）

- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ④ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ⑤野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑥食塩や脂肪は控えめに。
- ⑦適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ⑧食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ⑨調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ⑩自分の食生活を見直してみましょう。

## 食生活指針（2016年版）

- ①食事を楽しみましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ⑤ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

厚生労働省Webサイト「食生活指針普及啓発用スライド集」より



# エネルギー・栄養素摂取量をはかることの難しさと重要性

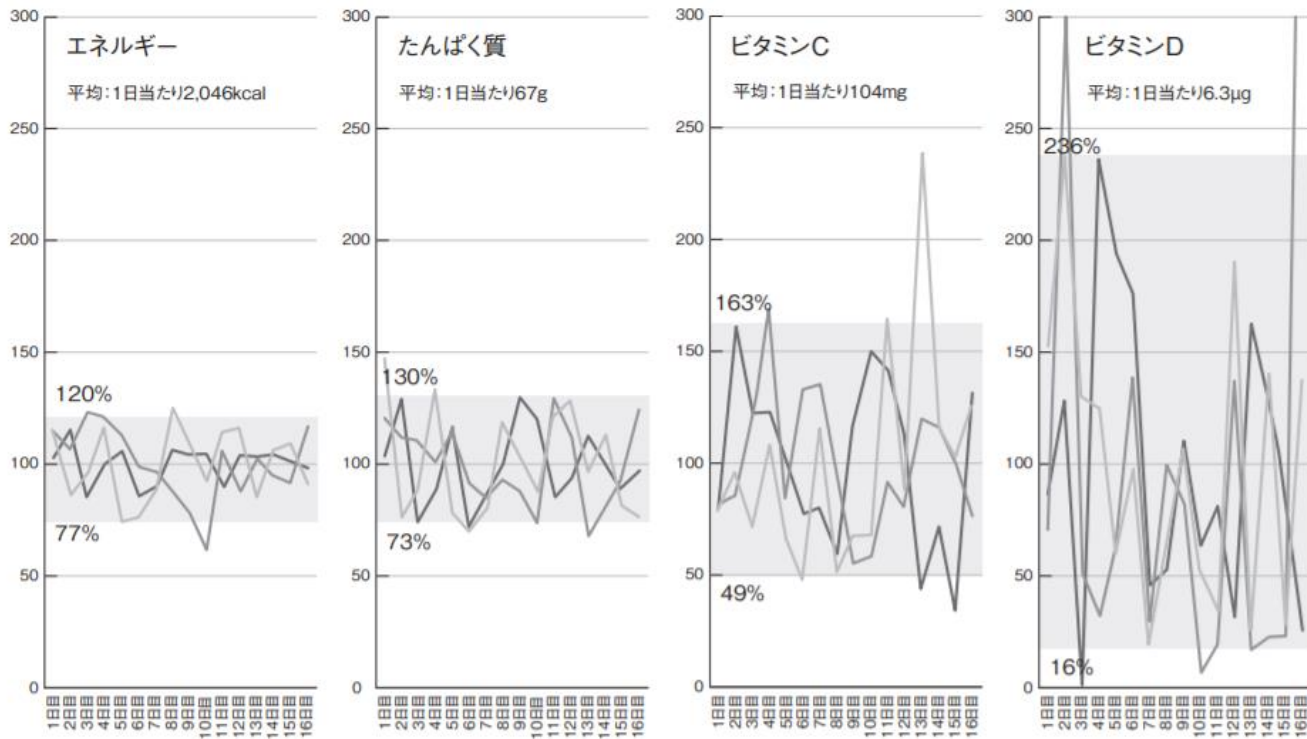


図 11 栄養素摂取量における日間変動：健康な成人女性 3 人においてエネルギー、たんぱく質、ビタミンC、ビタミンD 摂取量で観察された結果

網がけ部分（及びその数値）は正規分布を仮定した場合に 95% のデータが存在する区間。  
参考文献 34) で用いられた女性 (121 人) のデータから無作為に 3 人を取り出したもの。

日々のエネルギー・栄養素摂取量はばらついており、そのばらつきの大きさも栄養素によって異なる。

↓

短期的な過不足よりも習慣的な過不足をはかることが重要

↓

今回の公開講座では、希望者に食習慣をはかる「簡易型自記式食事歴調査票 (BDHQ)」に回答していただきました。

日本人の食事摂取基準 (2020年版) p30より



# 今回希望者に回答していただいた 簡易型自記式食事歴質問票 (BDHQ) の紹介

個人ごとの簡易型食事歴質問票 (BDHQ) 個人データ・食品・栄養素採択票			
調査票ID: 07212		調査票発行日: 2019/07/01	
記入者: 0		対象者のフリール名: 〇〇〇	
調査票ID: 0		対象者のフリール名: 〇〇〇	
性別: 男	年齢 (歳): 4	身長 (cm): 160	体重 (kg): 66
活動レベル: 1	調査票ID: 0	調査票発行日: 2019/07/01	調査票発行時刻: 00:00
<b>調査票の記入方法</b> 調査票の記入は、調査票の「個人データ・食品・栄養素採択票」に記入してください。			
<b>調査票の記入方法</b> 調査票の記入は、調査票の「個人データ・食品・栄養素採択票」に記入してください。			
<b>調査票の記入方法</b> 調査票の記入は、調査票の「個人データ・食品・栄養素採択票」に記入してください。			

個人ごとの簡易型食事歴質問票 (BDHQ) 個人データ・食品・栄養素採択票		個人データ・食品・栄養素採択票	
調査票ID: 07212	調査票発行日: 2019/07/01	対象者のフリール名: 〇〇〇	調査票発行時刻: 00:00
性別: 男	年齢 (歳): 4	身長 (cm): 160	体重 (kg): 66
活動レベル: 1	調査票ID: 0	調査票発行日: 2019/07/01	調査票発行時刻: 00:00
<b>調査票の記入方法</b> 調査票の記入は、調査票の「個人データ・食品・栄養素採択票」に記入してください。			
<b>調査票の記入方法</b> 調査票の記入は、調査票の「個人データ・食品・栄養素採択票」に記入してください。			
<b>調査票の記入方法</b> 調査票の記入は、調査票の「個人データ・食品・栄養素採択票」に記入してください。			

## BDHQの結果票 (サンプル)

参考: BDHQ・DHQ | 佐々木式食習慣アセスメント支援サイト / 栄養解析ツール



# 今回希望者に回答していただいた 簡易型自記式食事歴質問票 (BDHQ) の紹介

### あなたの食事バランスをチェックしてみました!

日本人の食事の特徴を考慮して作られた『食事バランスガイド』にしたがって、食習慣質問票 (BDHQ) にお答えいただいた結果をまとめてみました。

ID1 : 073121    ID2 : 0    ID3 : 0

性別 : 男性    年齢 : 50歳    入力日 : 平成33年7月15日

日本の食事は、主食、主菜 (いわゆる、おかず)、副菜からできています。この3つに、日本にとって不足しがちな栄養素を補ってくれる、乳製品と果物を加えて、5種類の食べ物をバランスよく食べることが、健康維持に役立ちます。

そこで、答えていただいた質問票のデータから、あなたの食事バランスを考えてみました。料理や食品の数え方については、うらをごらんください。

あなたの食事バランスのまとめ	あなたの結果	あなたの性と年齢からみた適量
<b>主食</b> ごはん、パン、めん・パスタなどが含まれます。炭水化物などの供給源で、体を動かすエネルギーの元になります。	7つ	6~8つ
<b>副菜</b> 野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理が含まれます。ビタミン、ミネラルの供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれます。	3つ	6~7つ
<b>主菜</b> 魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理が主菜になります。たんぱく質などの供給源で、体を支える元になるものが含まれています。	6つ	4~6つ
<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳やチーズ、ヨーグルトが含まれます。カルシウムの供給源で、しょうじな骨をつくるのに役立ちます。	1つ	2~3つ
<b>果物</b> りんご、みかんなどが含まれます。ビタミンC、カリウムなどの供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。	0つ	2~3つ

お菓子・甘い飲み物とお酒は、とりすぎにならない程度に楽しみましょう。  
(1つ=100kcalで計算しました)    お菓子・甘い飲み物 3つ    それぞれ1つまでくらい  
お酒 0つ    にお酒 0つ

『食事バランスガイド』の利用の仕方は裏をごらんください。

### あなたの最近1か月の食習慣についてお尋ねしました

ID1 : 073121    ID2 : 0    ID3 : 0    性別 : 男性    年齢 : 50歳

食習慣質問票 (BDHQ) は、BDHQ (BDHQ) にお答えいただいた内容を元、健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただくために簡単型結果票を作成しました。でも、答え方によって結果が左右されやすいため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

【結果の読み方】  
● 赤丸はおよその結果です。答え方によって、実際とは多少がらみがあることもあります。  
● 青丸号：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、少し気を付けてください。  
● 赤信号：この項目を中心に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みてください。

こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。		こんな飲み物や飲み方に注意しましょう。	
太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか?	● 体重(kg)が身長(m)の2乗で割った値で、18未満や25.0以上が標準の目安になります。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勧めます。	太り過ぎ→糖尿病、高血圧症、心臓病、やせ過ぎ→骨粗鬆症	
カルシウムをしっかりとらえていますか?	● 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。骨ごと食べる魚も効果的です。	骨粗鬆症	
鉄をしっかりとらえていますか?	● 鉄分を多く含む肉類や豆類、海藻類、そして、野菜にも含まれています。肉類や豆類は、鉄分を多く含む食品です。	貧血	
ビタミンCをしっかりとらえていますか?	● 果物、野菜、いも類にも多く含まれています。熱や水に弱いので、調理法に気を付けてください。	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・骨がらみ	
食物繊維をしっかりとらえていますか?	● 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。	循環器疾患・糖尿病	
カリウムをしっかりとらえていますか?	● 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。	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患 (骨粗鬆症)	
食塩を取り過ぎではありませんか?	● 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。	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患 (骨粗鬆症)	
脂肪を取り過ぎではありませんか?	● 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)、肉の脂肪、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勧めます。	心臓病などの循環器疾患 (乳がん)	
脂質を取り過ぎではありませんか?	● 乳製品の内臓 (腸内臓)、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付けてください。脂質異常症 (高脂血症) の人は特に注意が必要です。	心臓病などの循環器疾患	
コレステロールを取り過ぎではありませんか?	● 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することがよいでしょう。	心臓病などの循環器疾患	

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

うらな見ましょう...

### 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日当たりに食べる量 (g) で示します

たんぱく質の摂取量 (g) に関する円グラフ (推定値) :

- たんぱく質 (赤) : 78g
- 炭水化物 (青) : 25%程度
- 脂質 (黄) : 60%程度

たんぱく質の摂取量 (g) に関する表 :

あなたの摂取量	78g	たくさん食べるほどよいわけですが、1日当たりに食べる量が「あなたに合った量」くらいに抑えたいです。
あなたの食べたい量	60g程度から以上	

たんぱく質の不足による影響 (赤信号) :

たんぱく質が不足すると、筋肉量が減り、基礎代謝が低下し、脂肪がたまりやすくなります。また、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

たんぱく質の過剰による影響 (青信号) :

たんぱく質が過剰になると、腎臓に負担がかかります。また、体重が増えやすくなります。

エネルギー (カロリー) の源：炭水化物

あなたの摂取量	25%程度	エネルギー不足は、疲労感や集中力の低下、体温が下がります。
あなたの食べたい量	20~25%程度	

エネルギー不足による影響 (青信号) :

エネルギー不足になると、体が疲れやすくなり、集中力が低下し、体温が下がります。また、基礎代謝が低下し、脂肪がたまりやすくなります。

アルコールの摂取量 (g) に関する表 :

あなたの摂取量	50%程度	アルコールは、肝臓に負担がかかります。また、高血圧や糖尿病の原因になります。
あなたの食べたい量	50~70%程度	

アルコールの過剰による影響 (赤信号) :

アルコールの過剰摂取は、肝臓に負担がかかります。また、高血圧や糖尿病の原因になります。また、交通事故や暴力行為の原因にもなります。

【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けられます

- 3大栄養素 (エネルギーになる栄養素) : たんぱく質、炭水化物、脂質
- ビタミン : ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB群
- ミネラル : カルシウム、鉄、カリウム、ナトリウム (塩)、マグネシウム、亜鉛、セレン、銅、マンガン
- その他 : 食物繊維、フィトケミカル

この他にたんぱく質の栄養素を知っている方もいます。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。

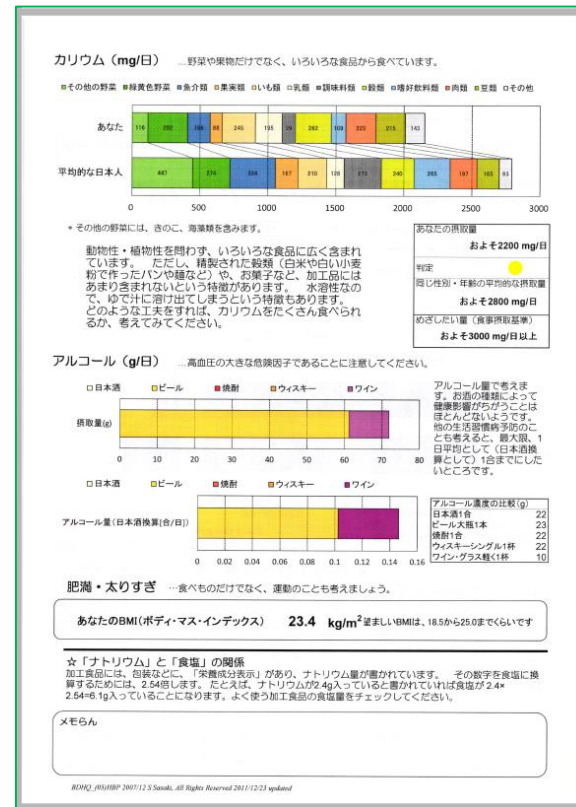
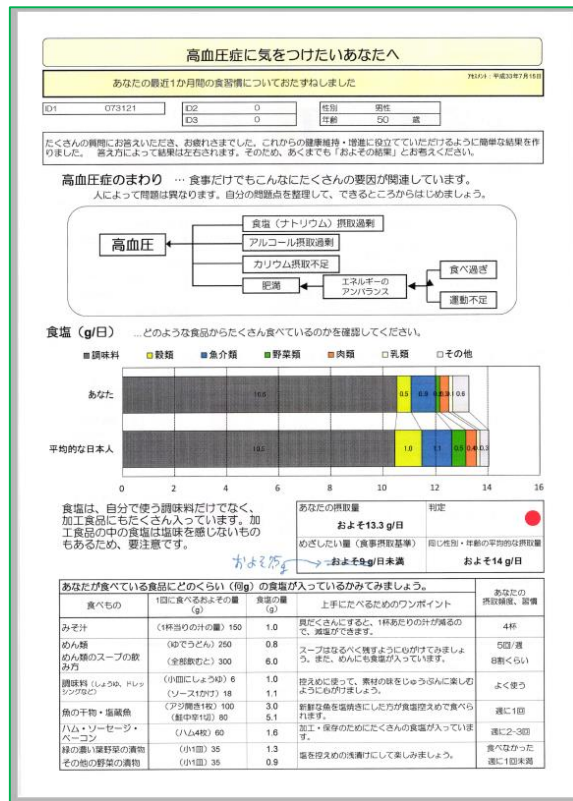
【健康的な食べ方は、未来の自分とご家族への贈り物です】

BDHQ\_Cover\_2019/04/01 © Sasaki, All Rights Reserved

## BDHQ結果票のサンプル (基本結果票)

参考: BDHQ・DHQ | 佐々木式食習慣アセスメント支援サイト / 栄養解析ツール

# 今回希望者に回答していただいた 簡易型自記式食事歴質問票 (BDHQ) の紹介



## BDHQ結果票のサンプル (オプション結果票: 高血圧編)

参考: BDHQ・DHQ | 佐々木式食習慣アセスメント支援サイト / 栄養解析ツール



# 今回希望者に回答していただいた 簡易型自記式食事歴質問票 (BDHQ) の紹介

**脂質異常症に気をつけたいあなたへ**

あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました 76109 / 平成28年7月18日

ID1 079121

ID2 0

性別 男性

ID3 0

年齢 50 歳

にご自身の質問にお答えいただき、お疲れさまでした。これからの健康管理・増進に役立てていただけるように結果を結果を併せてお送りいたします。ご入力によって結果は存在されます。そのため、あくまでも「およその結果」とお考えください。

**脂質異常症のまわり** … こんにちあなたさんの要因が関連しています。

**高コレステロール血症・高LDLコレステロール血症**

↑ 飽和脂肪酸の過剰摂取 (影響大)

…… 食事性コレステロールの過剰摂取 (影響小)

…… 多価不飽和脂肪酸の摂取不足 (影響小)、水溶性食物繊維の摂取不足 (影響小)

↓ 肥満・太り過ぎ (影響大)

↓ 運動不足 (影響大)

食事面で気をつけたいのは、脂質 (特に、飽和脂肪酸) の取り過ぎと太り過ぎです。

**飽和脂肪酸 (%134kcal)** … 動物性脂肪といわれるものですが、乳類にも多いのが特徴です。

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

あなた あなたの摂取量 **およそ6.6% E**

平均的な日本人 およそ7.1% E

**総脂質 (総脂肪) (%134kcal)** … 太り過ぎ (肥満) の場合はこちらも要注意です。

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

あなた あなたの摂取量 **およそ25% E**

平均的な日本人 およそ24% E

上の2つのグラフを見て、ある程度、油 (脂) を楽しつつ、飽和脂肪酸をできるだけ少くする食習慣を考案しましょう。

日本人は、肉類と乳類から飽和脂肪酸をたくさん食べています。一方、脂質全体は、肉類と油脂類から多く摂取しています。

あなたの食べ方	標準的な1日摂取量(平均)	コメント
食卓名 あなたの摂取頻度	あなたの摂取頻度	
低脂肪乳 飲み多かった	1.1	普通乳を低脂肪乳に代えると、縦横、飽和脂肪酸ともにほぼ百分の1になります。一方、カルシウムや鉄の含有量はほぼ変わりません。
普通乳 週に4-6回	4.0	
鶏肉 週に2-3回	2.3	同じ鶏肉なら、手、豚、鶏の順に、飽和脂肪酸が少なくなります。ですから、肉の味では、鶏肉が好ましいです。
豚肉・牛肉 週に2-3回	6.1	
洋菓子 週に4-6回	4.9	洋菓子のクリームやアイスクリームには乳脂肪が含まれていて、乳脂肪には飽和脂肪酸が多いので、注意したいところです。
チョコレート 週に1回	11.0	
和菓子 週に2-3回	0.2	お菓子を食べるなら、飽和脂肪酸が少なくこれらを選びたいです。
	週に1回	0.2

それほど気にする必要はありませんが、コレステロールの取り過ぎも関係します。

**コレステロール (mg/日)** … 『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。

あなた あなたの摂取量 **およそ430 mg/日**

平均的な日本人 およそ430 mg/日

判定

めざしたい値 (食事摂取基準)

およそ750mg/日未満

同じ性別・年齢の平均的な摂取量

およそ430 mg/日

食べるコレステロールも血液中のコレステロールを上げる要因のひとつです。でも、飽和脂肪酸など、他の影響のほうが大きいので、食べるコレステロールはそれほど神経質になる必要はないようです。

**肥満・太り過ぎ** … 食べものだけでなく、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) **23.4 kg/m<sup>2</sup>** 望ましいBMIは、18.5から25.0までです

**低HDL血症のまわり**

… 低コレステロールやLDLコレステロールとは関連する生活習慣がらみです。

**低HDLコレステロール血症**

↑ 運動不足

↑ アルコール摂取量の不足

ただし、飲酒によってHDLコレステロールを上げることは勧められません。

**高中性脂血症のまわり**

… 高コレステロールやLDLコレステロールとは関連する生活習慣がらみです。

**高中性脂血症**

↑ 運動不足

↑ 肥満

↑ 炭水化物の過剰摂取

↑ 採血前夜の飲食

メモらん

## BDHQ結果票のサンプル (オプション結果票：脂質異常症編)

参考：BDHQ・DHQ | 佐々木式食習慣アセスメント支援サイト / 栄養解析ツール

YAMANASHI GAKUIN JUNIOR COLLEGE

# 今回希望者に回答していただいた 簡易型自記式食事歴質問票 (BDHQ) の紹介

**骨粗鬆症・骨折に気をつけたいあなたへ**

あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました

FD303 | 平成25年7月15日

D1: 073121 | D2: 0 | D3: 0 | 性別: 男性 | 年齢: 50 歳

たくさん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。ご協力によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「およそ結果」とお考えください。

**骨粗鬆症・骨折のまわり** …… こんなにたくさん要因が関連しています。

**骨粗鬆症・骨折**

- ↑ やせすぎ (影響大)
- ↑ 運動不足 (影響大)
- ↑ 栄養
  - 摂取不足
    - カルシウム
    - カリウム
    - ビタミンD
    - ビタミンK
  - 取り過ぎ
    - お酒

食事面で気をつけたいのは、特定の栄養素や食品に偏らない食べ方です。

**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。

あなたのBMI(ボディマス・インデックス) **23.4 kg/m<sup>2</sup>** 望ましいBMIは、18.5から25.0までです

**お酒**

飲用量 **0.1 合/日** 望ましい飲用量は、1日に平均して、日本酒に換算して1合までです

**カルシウム (mg/日)** 乳類、野菜類、豆類、魚介類など、いろいろな食品に含まれています。好みの食品からじゅうぶんに食べるようにしてください。

食品カテゴリー	あなた	平均的な日本人
乳類	143	102
野菜類	51	118
豆類	77	96
魚介類	77	69
穀類	47	55
調味料類	13	43
嗜好飲料類	13	39
その他	94	27

あなたの摂取量 **おおよそ520 mg/日**

判定 **めざしたい値 (食事摂取基準) 750**  
**おおよそ680mg/日以上**

同じ性別・年齢の平均的な摂取量 **おおよそ670 mg/日**

**カリウム (mg/日)** 野菜や果物だけでなく、いろいろな食品に含まれています。でも、精製した穀物(白米も含む)と加工食品にはあまり含まれません。また、水溶性のイオンなので、水にさらしたり、ゆで汁を捨てると、減ってしまうという特徴もあります。調理法にも工夫したいところです。

食品カテゴリー	あなた	平均的な日本人
その他の野菜	114	447
緑黄色野菜	292	274
魚介類	193	204
果実類	245	287
豆類	193	213
穀類	201	191
肉類	193	191
乳類	218	248
調味料類	140	185
嗜好飲料類	140	140
その他	140	140

あなたの摂取量 **おおよそ2200 mg/日**

判定 **めざしたい値 (食事摂取基準) 3000**  
**おおよそ3000mg/日以上**

同じ性別・年齢の平均的な摂取量 **おおよそ2800 mg/日**

**ビタミンD (μg/日)** 日本人はほとんどを魚介類から食べています。他に、ビタミンDは紫外線によって皮膚でも合成されます。食べたビタミンDも皮膚で合成されたビタミンDも同じようからただ使われます。

食品カテゴリー	あなた	平均的な日本人
魚介類	8.6	8.9
豆類	0.8	1.1
野菜類	0.4	0.4
肉類	0.4	0.4
菓子類	0.4	0.4
その他	0.4	0.4

あなたの摂取量 **おおよそ10.6 μg/日**

判定 **めざしたい値 (食事摂取基準) 15**  
**おおよそ6.5 μg/日以上**

同じ性別・年齢の平均的な摂取量 **おおよそ10.9 μg/日**

**ビタミンK (μg/日)** 日本人はほとんどを野菜、特に緑黄色野菜から食べています。もひとつの主な摂取源は納豆です。

食品カテゴリー	あなた	平均的な日本人
緑黄色野菜	87	111
その他の野菜	22	59
豆類	110	88
油類	30	18
肉類	11	11
調味料類	11	11
穀類	11	11
その他	11	11

あなたの摂取量 **おおよそ270 μg/日**

判定 **めざしたい値 (食事摂取基準) 750**  
**おおよそ70 μg/日以上**

同じ性別・年齢の平均的な摂取量 **おおよそ290 μg/日**

\* その他の野菜には、きのこ、海藻類を含みます。

【ご注意】 骨粗鬆症・骨折予防のためにどのくらいカリウム、ビタミンD、ビタミンKを食べるべきかはまだあまり分かっていません。ここに示しているめざしたい値(食事摂取基準)は、カリウムは厚生労働省のために決められた値、ビタミンDとビタミンKは地方ともこれらの栄養素が不足しないために望まれる摂取量です。

BDHQ\_099(Out-S Book), All Rights Reserved, 2013/3/23

## BDHQ結果票のサンプル (オプション結果票：骨粗鬆症編)

参考：BDHQ・DHQ | 佐々木式食習慣アセスメント支援サイト / 栄養解析ツール