

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

7月31日：2021年7月30日

一般の方向け

ID1 性別

ID2 0 ID3 0 年齢 歳

お答えくださった食習慣質問票（BDHQなど）から健康の維持・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。
 回答内容から結果の信頼度を3つに分けています。 回答率 = 100% (76/76)

● 高い ● やや高い ● 残念ながら低いようです（未回答・回答ミスの可能性があります）

性別、生年、エネルギー摂取量推定申告誤差、回答率で判断しました。

【結果の見方】 ☆日本人の食事摂取基準（2015年版）を基準としたときの、あなたの食習慣の結果です。

● : このままを維持 ● : 注意が必要 ● : 改善が必要

基準に比べて、少ない場合は「少なめ」「少ない」、多い場合は「多め」「多い」などと表示されます。

体格	結果	アドバイス
BMI（体格指数、肥満度）：体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値。20.0未満がやせ、25.0以上が肥満の目安です。 19.5 kg/m ²	BMI ● やせぎみ	「食べない」よりも「からだを動かす」ことで体重を管理しましょう

バランスよく食べましょう（エネルギー・産生栄養素）		結果	こんな病気に注意しましょう
魚、肉、卵、大豆製品、または乳製品を毎食ひとつ以上食べましょう。	たんぱく質 ●	少なすぎると、筋肉量の減少（虚弱） 【特に高齢者】	
肉の脂身、乳製品、パーム油（洋菓子など）、植物油、揚げ物、ナッツ類（落花生など）、スナック菓子の食べすぎに気をつけましょう。	脂質 ● 多め	【特に飽和脂肪酸】 多すぎると、肥満・糖尿病・脂質異常症などの循環器疾患【乳がん】	
肉の脂身、乳製品、バター、パーム油（洋菓子など）の食べすぎに気をつけましょう。	飽和脂肪酸 ● 多い		
精製度の低い穀類（胚芽米、玄米、全粒粉のパンなど）も取り入れてみましょう。甘い菓子や砂糖などは控えめにしましょう。	炭水化物 + アルコール ● 少なめ	たんぱく質と脂質（飽和脂肪酸を含む）とのバランスに注意	
精製度の低い穀類、野菜、果物を食べましょう。	食物繊維 ● 少なめ	少なすぎると、 高血圧症・脳卒中などの循環器疾患 ・胃がん【乳がん】	
1日に平均して日本酒の場合1合までが目安です。でも、アルコールの摂取を勧めるものではありません。	アルコール ●	多すぎると、肝硬変・肝がん・ 消化管がん・乳がん	

とりすぎ・不足が気になる ミネラルとビタミン		結果	こんな病気に注意しましょう
とりすぎが気になる	調味料、加工食品、みそ汁やめん類のスープのとりすぎに気をつけましょう。	食塩 ● 多い	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん
不足が気になる	精製・加工度の低い食品、野菜、果物、豆類を食べましょう。	カリウム ●	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患
	乳製品、大豆製品、野菜を食べましょう。	カルシウム ●	骨粗鬆症
	穀類、加工食品を除くほとんどの食品に含まれています。いろいろな食品を食べましょう。	鉄 ●	貧血
	果物（柑橘類など）、野菜、いも類を食べましょう。	ビタミンC ●	【高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん】
精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類を食べましょう。妊娠を考えている女性は特に注意しましょう。	葉酸 ●	妊婦：胎児の神経管閉塞障害 【高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん】	

〔〕内はまだじゅうぶんには明らかでないものです。裏も見ましょう。