

「あなたの食習慣を知るための質問票」へのご記入のお願い

あなたは、ご自分の栄養バランスをご存知ですか？
あなたは、ご自分が毎日食べている食塩やカルシウムやビタミンの量をご存知ですか？

バランス良く食べることの大切さは、さまざまところで強調されていますが、自分が食べている栄養バランスを具体的に調べることができる機会はほとんどありません。

「あなたの食習慣を知るための質問票」にご記入いただくと、裏のような個人結果を後日、お返しいたします。

およそではありますが、ご自分の栄養バランスを知り、より健康的な食事を考えるためのきっかけにさせていただくことができます。

お答えいただいた内容は厳重に管理し、「食べ物と健康との関連」を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として使わせていただきます。

その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表され、あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

DHQ-BOX

あなたの食習慣についておたずねします
最近1か月間の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えください。

質問の内容が難しい場合には、あなたの食生活の場面をおもにしているひとついっしょに考えながら、答えてください。

すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食習慣・栄養の特徴】を後日お返しいたします。

お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

【記入の仕方】
・太い線の枠内で記入ください。
・この用紙は複写で繰り返し使えます。
・文字は枠内にかからないように丁寧に記入ください。

数字の記入例
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

✓の記入例
・検査の中にある点に記入してください。
・まわりの枠線に線がふれないように記入ください。

良い例 悪い例

必ずご記入ください。

性別(✓を記入)	生年月日(年号は✓を記入)		
男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/>	大正 <input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 <input type="checkbox"/>	年	月
今日(この質問に答える日)の日付		身長	体重
西暦	年	月	日
20		cm	Kg

BDHQ1-1 2007.09.07版OCR

裏面をご覧ください。

☆☆ 正しい結果をお返しできますように、次の点に注意してご記入ください ☆☆

- ① 質問票の表紙に書いてある説明をよく読んでから記入を始めてください。
- ② あまり考え込まずに、第一印象でお答えください。
- ③ すべての質問にお答えください。一部だけに答えたり、記入もれがあったりすると正しい答えを出すことができません。

④ 必ずご記入してください。

- ・性別
- ・生年月日
- ・質問に答える日付
- ・身長、体重

必ずご記入ください。

性別(✓を記入)	生年月日(年号は✓を記入)		
男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/>	大正 <input type="checkbox"/> 昭和 <input type="checkbox"/> 平成 <input type="checkbox"/>	年	月
今日(この質問に答える日)の日付		身長	体重
西暦	年	月	日
20		cm	Kg

- ⑤ 「平均的な1日に食べたごはん」は平均的な1日に食べたごはんの合計です。朝食、昼食、夕食、その他の食事で食べるごはんを足した合計の杯数を答えてください。みそ汁についても同じです。
- ⑥ 「主食のある朝ごはん」は、「ごはん(おもち、おかゆなどを含む)、パン類、めん類、コーンフレークのいずれかがある朝食」についての質問です。何かを食べたり、飲んだりしても、これらがない朝食の場合は、ここには含めませんので、ご注意ください。

お願い

この紙は、質問票といっしょにご返却ください。

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

ID 1	9876	ID 2	0	性別	女性	平成18年 1月 25日
		ID 3	0	年齢	46 歳	

たくさん質問にお答えいただき、ありがとうございました。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。答え方によって結果は左右されます。そのため、あくまでも「おおよその結果」とお考えください。

【結果の現方】

☆これはおおよその結果です。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書きを見て下さい。



※問答から計算したエネルギー摂取量:1677kcal/日
※食生活計(食生活+運動)2.6回/週

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。 (1)内はまだじゅうぶんには明らかではないものです。
太りすぎ、やせすぎではありませんか？(あなたのBMIは?)	26.6 kg/m ²	太りすぎ→糖尿病、高血圧、心筋梗塞 やせすぎ→骨粗鬆症
カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？	650mg	骨粗鬆症
鉄をじゅうぶんに取っていますか？	9.7mg	貧血
ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか？	140.9mg	高血圧・脳卒中などの循環器疾患・(胃がん)
カロテンをじゅうぶんに取っていますか？	3300mcg	(いくつかの種類のがん)
食物繊維をじゅうぶんに取っていますか？	14g	循環器疾患(糖尿病・大腸がん)
カリウムをじゅうぶんに取っていますか？	2500mg	高血圧・脳卒中などの循環器疾患・(骨粗鬆症)
塩分を取りすぎではありませんか？	13.1g	高血圧・脳卒中などの循環器疾患・胃がん(骨粗鬆症)
脂肪を取り過ぎていませんか？	30%	心筋梗塞などの循環器疾患(乳がん)
飽和脂肪を取り過ぎていませんか？	7.3%	心筋梗塞などの循環器疾患
コレステロールを取り過ぎていませんか？	581mg	心筋梗塞などの循環器疾患
アルコールを飲み過ぎていませんか？	0合	口・喉のがん・脳卒中・事故

不足が気になる栄養素

取りすぎが気になる栄養素

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



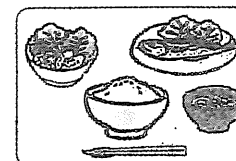
あなたの食事バランスをチェックしましょう!

日本人の食事の特徴を考えて作られた『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。

ID 1 : ID 2 : 0 ID 3 : 0

性別 : 男性 年齢 : 57 歳

7月外年月日:



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、日本人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、健康維持に大切です。

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、裏面をご覧ください。

主食 ごはん、パン、麺・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	あなたの結果	あなたの性と年齢からみた適量
副菜 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		
主菜 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、体をつくる元になるものが含まれています。	6つ		
牛乳・乳製品 牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。カルシウムの供給源で、丈夫な骨をつくるのに欠かせません。	2つ		
果物 りんご、みかんなどがあります。ビタミンC、カリウムなど供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれます。	2つ		

お菓子・甘味飲料とお酒は、摂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・甘味飲料 0つ 合計で2つまでくらいにしたいところです。
お酒 4つ

あなたの食事バランスのまとめ

主食	ちょうどよいようです。この調子で。
副菜	少ないようです。もっと食べてみませんか？
主菜	ちょうどよいようです。この調子で。
牛乳・乳製品	ちょうどよいようです。この調子で。
果物	ちょうどよいようです。この調子で。

『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。➤