

すこやかカレンダー特別号

次号から、当センター受診者のお食事のとり方の傾向と食生活の改善のためのお役立ち情報をご紹介します

当センターでは、お茶の水女子大学 応用栄養学研究室との共同研究として、2015年1~4月に人間ドックを受診した方に、食事調査へのご協力をお願いし、6825名の方にご協力いただきました。

次号からのすこやかカレンダー特別号では、調査の結果に基づき、ご参加いただいた方全体のお食事の摂り方の傾向と、食習慣の改善にお役立ていただける情報を順次、ご紹介させていただきます。



ご協力いただき、
ありがとうございました

◆今回の調査でのお食事の調べ方

本調査では、質問紙（下図）を利用して、皆さまのお食事についてお尋ねしました。この質問紙は、過去1か月間を振り返って、①58の食品を摂取した頻度、②お食事のとり方（肉や魚をどんな調理法で食べたか、食卓での調味料使用の有無など）をお答えいただくものです。この質問票にお答えいただくことで、皆さまの食事の内容（どんな食品や栄養素をどれだけ食べているか）がわかります。

この質問票は東京大学大学院医学系研究科 佐々木敏教授が開発した「簡易型自記式食事歴法質問票」(Brief-type self-administered Diet History Questionnaire:BDHQ)です。日本に住む成人を対象として、食品（サプリメント等を除く）から習慣的に摂取している個人ごとの栄養素・食品摂取量などが測定可能で、その結果の正確さは科学的に検証されています。

本調査で使用した質問票の表紙

本調査で使用した質問票（一部）の回答例

漬け物		生(サラダ)		トマト・	
緑の濃い葉野菜	その他すべて(梅干は除く)	レタス・キャベツ千切りなど(トマトは除く)	トマトケチャップ・	トマト煮込み・	トマトシチュー
<input checked="" type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input checked="" type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input checked="" type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input checked="" type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

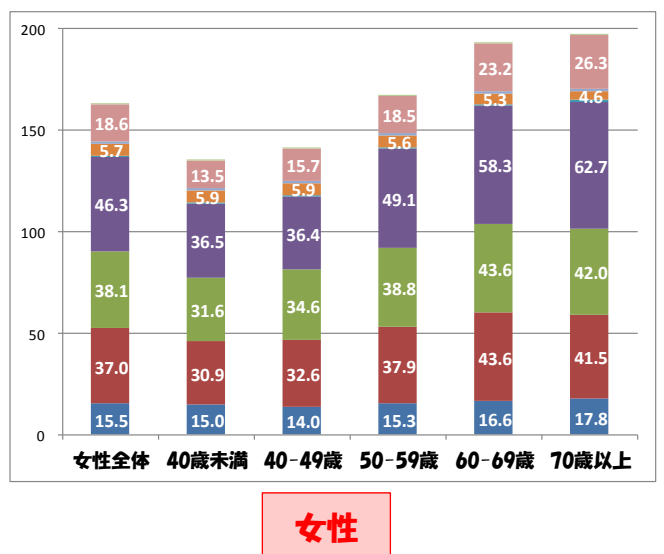
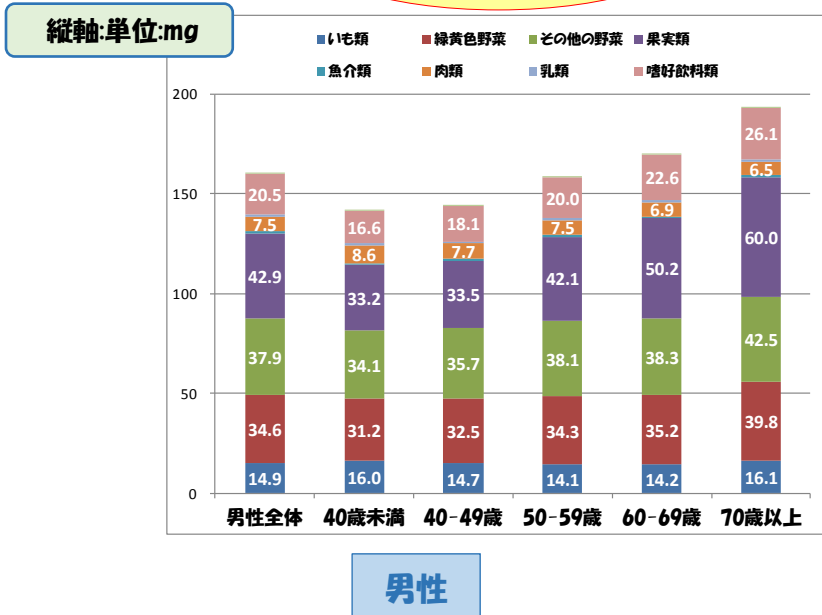
日本人が習慣的に食べる58の食品について、摂取した頻度をお答えいただきました

◆今回の調査でわかること

今後のすこやかカレンダーでは、皆さまのお食事の摂り方から、**不足や摂りすぎに気を付けたい栄養素を性別や年齢ごと**にご紹介していきます。ご自身の性別や年齢での結果をご覧ください、食生活の改善にお役立ていただければ幸いです。また、**各栄養素の摂取量が適切な範囲にある人がどのような食品からその栄養素を摂取しているか**も合わせてご紹介します。適切な摂取量を満たすためにどのような食品を選べばよいのかの参考にさせていただくことができます。

(参考例：下のグラフは男女別・年代別のビタミンCの摂取量を示したものです。それぞれの年代でどんな食品からビタミンCを摂っているのかがわかります)

**1日のビタミンC推奨量
100mg (成人男女)**



鉄不足はどんな人が
気を付けたらよい
の？

カルシウムを摂るには、牛乳以外
に何を食べたらよいの？



ビタミンCを
うまく摂取するには、
どんな食品を食べれば
よいの？

皆様のお食事について、一緒に考えていきましょう

お楽しみに！