

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8日：平成28年7月18日
一般の方向け

ID1	〇〇〇〇	性別	女性
ID2	〇〇	ID3	〇〇
		年齢	〇〇 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。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】 ☆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 표시됩니다。

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。 23.8 kg/m2	BMI	「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		【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		
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		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	少ない 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。

※ 上段は摂取量、下段は日本人の食事摂取基準（2015年版）の基準値です。

身長	157.1	cm	エネルギー産生栄養素				摂取量 (1日あたり)		結果		ミネラルとビタミン		摂取量 (1日あたり)		結果			
体重	58.7	kg	たんぱく質				17%E (82g)		●		食塩		12.6g		● 多い			
				13 ~ 20%E				7g未満										
性・年齢から推定した必要エネルギー：1930kcal/日 質問票から計算したエネルギー摂取量：1560kcal/日 推定申告誤差：およそ19%過小 申告誤差信頼度判定：適切 主食合計（めし杯数+穀類頻度）：3.1 回/日			総脂質				29%E		●		日本高血圧学会治療ガイドライン		6.0g未満		● 多い			
					20 ~ 30%E													
			飽和脂肪酸				6%E		●		カリウム		3200mg		●			
							7%E以下						2600mg以上					
			不飽和脂肪酸				一価不飽和脂肪酸		24g		/		カルシウム		500mg		● 少ない	
							多価不飽和脂肪酸		n-3系脂肪酸						3.5g			
n-6系脂肪酸		14.2g							6.7mg		ビタミンC		160mg					
							8 g		●				100mg		●			
炭水化物+アルコール				53 + 0 %E		●		葉酸		520μg		●						
				50 ~ 65%E						240μg								
				食物繊維						17g		● 少なめ		アルコール		0%E (0g, 0合)		●
		18g以上		(23g, 1合)														

エネルギー産生栄養素バランス（％）

炭水化物, 53

アル
コール, 0

たんぱ
く質, 17

飽和脂
肪酸, 6

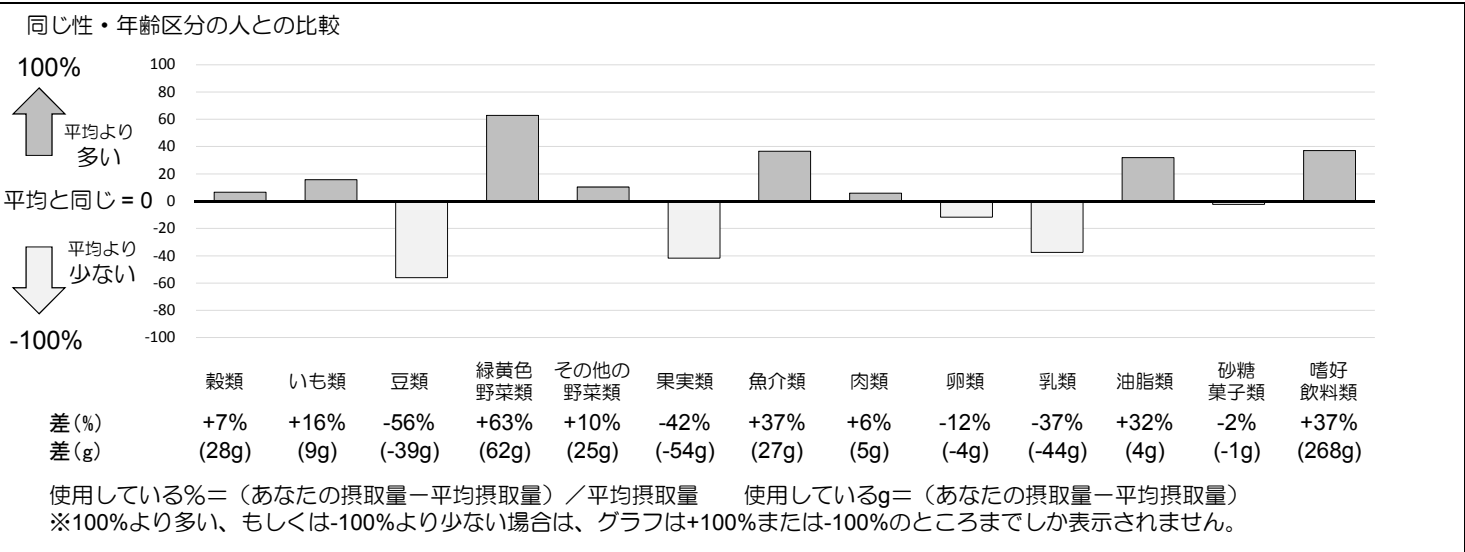
総脂質

29
その
他の
脂質,
23

合計がわずかに100にならない場合があります。

その他の不足が気になるミネラルとビタミン								
あまり気にする必要はありません。気になる方は管理栄養士・栄養士におたずねください。								
マグネシウム	290mg		ビタミンA	1180μgRAE		ビタミンB ₁	0.9mg	
	290mg			700μgRAE			1mg	
亜鉛	9mg		ビタミンD	16.6μg		ビタミンB ₂	1.7mg	
	8mg			5.5μg			1.1mg	
			ビタミンE	10.2mg		ビタミンB ₆	1.7mg	
				6mg			1.2mg	
			ビタミンK	390μg		ビタミンB ₁₂	10.4μg	
				150μg			2.4μg	

（参考）
日本人の食品摂取量の平均値（1日あたりの摂取重量、g）とあなたの摂取量の比較
日本人の平均値が必ずしも好ましいわけではありません。あくまでも参考と考えてください。



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

7月8日：平成26年9月2日
対象者（子ども）向け

ID1	〇〇〇〇	性別	女子
ID2	〇〇	ID3	〇〇
		年齢	〇〇 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。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】 ☆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 표시됩니다。

体格	結果	アドバイス
標準体重に比べた比率（％）で考えました。 ±20％以内が目安です。	+27.3 %	肥満/やせ
	太りすぎ	「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	注意点、将来気になる病気など
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	しっかりした筋肉を作るためにたいせつです
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	【特に飽和脂肪酸】 多すぎると、 肥満・糖尿病・脂質異常症など
肉の脂身、乳製品、バター、洋菓子などの食べすぎに気をつけましょう。	飽和脂肪酸	（基準値は決められていません）
精製度の低い穀類（胚芽米、麦ごはん、全粒粉のパンなど）も取り入れてみましょう。甘いお菓子や砂糖などは控えめにしましょう。	炭水化物	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しましょう
精製度の低い穀類、野菜、果物を食べましょう。	食物繊維	少なすぎると、 高血圧症・脳卒中など

ミネラルとビタミン	結果	こんな病気に注意しましょう
調味料、加工食品、インスタント食品、ファストフード類、お菓子、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	高血圧症・脳卒中など・胃がん
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
乳製品、大豆製品、野菜（特に葉野菜）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・胃がん〕
精製度の低い穀類、野菜（特に葉野菜）、豆類、きのこ類、海藻類を食べましょう。	葉酸	〔高血圧症・脳卒中など・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。

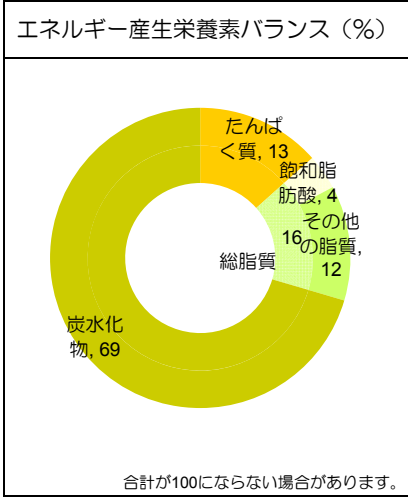
ID1: OOOO, ID2: OO, ID3: OO

栄養士向け

※ 上段は摂取量、下段は日本人の食事摂取基準（2015年版）の基準値です。

身長	160.4	cm
体重	65.9	kg
(標準体重)	51.8	kg)

性・年齢から推定した必要エネルギー：2333kcal/日
質問票から計算したエネルギー摂取量：1141kcal/日
推定申告誤差：およそ51%過小
申告誤差信頼度判定：やや過小



エネルギー産生栄養素		摂取量 (1日あたり)	結果
たんぱく質		13%E (76g) 13 ~ 20%E	●
総脂質		16%E 20 ~ 30%E	● 少なめ
不飽和脂肪酸	飽和脂肪酸	4%E ---	---
	一価不飽和脂肪酸	12g	／
	多価不飽和脂肪酸	2.3g 1.7 g	●
	n-3系脂肪酸	11.7g 10 g	●
	n-6系脂肪酸		
炭水化物		69%E 50 ~ 65%E	● 多め
食物繊維*		16g 17g以上	● 少なめ

ミネラルとビタミン	摂取量 (1日あたり)	結果
食塩	10g 7g未満	● 多い
	日本高血圧学会治療ガイドライン	---
カリウム*	2200mg 2500mg以上	● 少なめ
カルシウム	420mg 700mg	● 少ない
鉄	9.9mg 11.7mg	● 少なめ
ビタミンC	60mg 100mg	● 少ない
葉酸	360μg 240μg	●

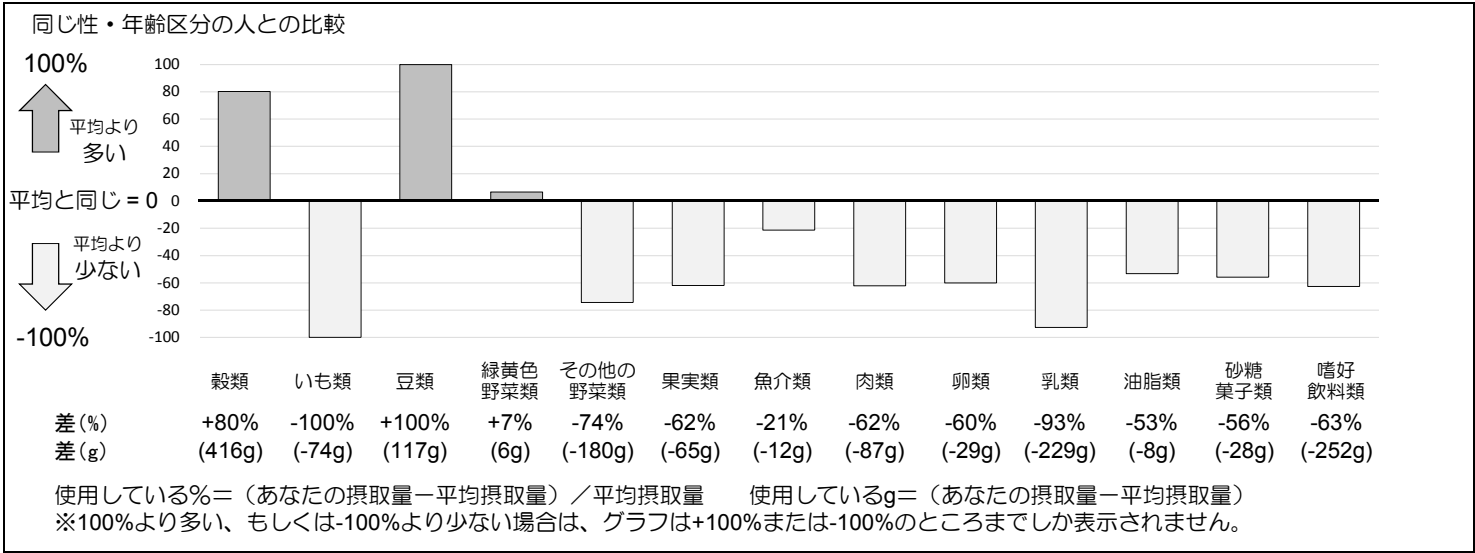
* 5歳未満には食物繊維とカリウムの公式の基準値はありません。仮の値を用いています。

その他の不足が気になるミネラルとビタミン										あまり気にする必要はありません。気になる方は管理栄養士・栄養士におたずねください。									
マグネシウム	310mg		ビタミンA	410μgRAE	 少ない	ビタミンB ₁	0.7mg	 少ない											
	300mg			670μgRAE			1.2mg												
亜鉛	11mg		ビタミンD	6.6μg		ビタミンB ₂	1.2mg	 少なめ											
	8mg			5.8μg			1.4mg												
			ビタミンE	4.9mg	 少なめ	ビタミンB ₆	1mg	 少ない											
				6mg			1.3mg												
			ビタミンK	825μg		ビタミンB ₁₂	4.2μg												
				155μg			2.4μg												

(参考)

日本人の食品摂取量の平均値（1日あたりの摂取重量、g）とあなたの摂取量の比較

日本人の平均値が必ずしも好ましいわけではありません。あくまでも参考と考えてください。



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

7月8日：平成27年3月11日
対象者（子ども）向け

ID1	〇〇〇〇	性別	男の子
ID2	〇〇	ID3	〇〇
		年齢	〇 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。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】 ☆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 표시됩니다。

体格	結果	アドバイス
標準体重に比べた比率（％）で考えました。 ±20％以内が目安です。	+4.7 %	肥満/やせ
		「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	注意点、将来気になる病気など
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	しっかりした筋肉を作るためにたいせつです
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	
肉の脂身、乳製品、バター、洋菓子などの食べすぎに気をつけましょう。	飽和脂肪酸	（基準値は決められていません） 【特に飽和脂肪酸】多すぎると、肥満・糖尿病・脂質異常症など
精製度の低い穀類（胚芽米、麦ごはん、全粒粉のパンなど）も取り入れてみましょう。甘いお菓子や砂糖などは控えめにしましょう。	炭水化物	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しましょう
精製度の低い穀類、野菜、果物を食べましょう。	食物繊維	少なすぎると、高血圧症・脳卒中など

ミネラルとビタミン	結果	こんな病気に注意しましょう
とりのすき 調味料、加工食品、インスタント食品、ファストフード類、お菓子、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・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
乳製品、大豆製品、野菜（特に葉野菜）を食べましょう。	カルシウム	少ない 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・胃がん]
精製度の低い穀類、野菜（特に葉野菜）、豆類、きのこ類、海藻類を食べましょう。	葉酸	[高血圧症・脳卒中など・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。

※ 上段は摂取量、下段は日本人の食事摂取基準（2015年版）の基準値です。

身長101.0cm	エネルギー産生栄養素	摂取量（1日あたり）	結果	ミネラルとビタミン	摂取量（1日あたり）	結果
体重16.5kg	たんぱく質	15%E（48g）	●	食塩	8.2g	● 多い
（標準体重15.8kg）		13～20%E			4g未満	
性・年齢から推定した必要エネルギー：1300kcal/日	総脂質	28%E	●	日本高血圧学会治療ガイドライン	---	---
質問票から計算したエネルギー摂取量：1088kcal/日		20～30%E		カリウム*	1800mg	●
推定申告誤差：およそ16%過小	飽和脂肪酸	8%E	---		1600mg以上	
申告誤差信頼度判定：適切	一価不飽和脂肪酸	14g	／	カルシウム	440mg	● 少ない
エネルギー産生栄養素バランス（%）	多価不飽和脂肪酸	1.9g	●		600mg	
炭水化物, 57	n-3系脂肪酸	1.3g	●	鉄	6.1mg	●
総脂質, 28	n-6系脂肪酸	8.5g	●		5.5mg	
その他の脂質, 20	炭水化物	57%E	●	ビタミンC	90mg	●
		50～65%E			40mg	
	食物繊維*	11g	●	葉酸	240μg	●
		10g以上			100μg	
合計が100にならない場合があります。				* 5歳未満には食物繊維とカリウムの公式の基準値はありません。仮の値を用いています。		

その他の不足が気になるミネラルとビタミン				あまり気にする必要はありません。気になる方は管理栄養士・栄養士におたずねください。				
マグネシウム	200mg		ビタミンA	390μgRAE	 少なめ	ビタミンB ₁	0.6mg	 少ない
	100mg			500μgRAE			0.7mg	
亜鉛	6mg		ビタミンD	8.4μg		ビタミンB ₂	0.9mg	
	4mg			2.5μg			0.8mg	
			ビタミンE	5.7mg		ビタミンB ₆	0.9mg	
				4.5mg			0.6mg	
			ビタミンK	325μg		ビタミンB ₁₂	5.8μg	
				70μg			1μg	

（参考）

日本人の食品摂取量の平均値（1日あたりの摂取重量、g）とあなたの摂取量の比較

日本人の平均値が必ずしも好ましいわけではありません。あくまでも参考と考えてください。

同じ性・年齢区分の人との比較

	穀類	いも類	豆類	緑黄色野菜類	その他の野菜類	果実類	魚介類	肉類	卵類	乳類	油脂類	砂糖菓子類	嗜好飲料類
差(%)	+10%	+17%	+65%	+71%	-48%	-12%	+61%	-37%	-7%	-51%	+31%	+7%	+38%
差(g)	(27g)	(7g)	(18g)	(34g)	(-51g)	(-13g)	(20g)	(-21g)	(-2g)	(-106g)	(2g)	(3g)	(79g)

使用している%＝（あなたの摂取量－平均摂取量）／平均摂取量 使用しているg＝（あなたの摂取量－平均摂取量）

※100%より多い、もしくは-100%より少ない場合は、グラフは+100%または-100%のところまでしか表示されません。