

結果票の使い方：一般基本編

■一般基本編とは

結果票「一般基本編」は、① BDHQ に回答した個人の栄養摂取状況を青（適切な状態）、黄色（注意を要する）、赤（改善を要する）の信号で示し、② 栄養素に関連する食品や疾患の情報について、A4 用紙 1 枚（表・裏）にまとめたものです。信号の判定基準や関連する疾患の情報は、「日本人の食事摂取基準 2020 年版」の内容に基づいています。

一般基本編の記載内容は、簡潔なものです。栄養や健康管理に理解のある方はもちろん、一般の方でも十分に理解できる内容になっています。そのため、調査（アセスメント）の目的や、回答者の特性（疾患の有無など）によらず、基本的には回答者すべてに帳票が返却されることが望まれます。結果を受け取った後の回答者からは驚きや喜びの声が聞かれ、多くの会話が交わされることでしょう。しかし、多くの情報から優先して読み取るべきものの判断や、日常生活における注意などについては、専門家からの助言が必要です。

専門家が結果の見方を説明することで、回答者は自身の食事についてより理解を深めることができます。その時に、BDHQ は専門家の用いる食事アセスメントツールとしての役割だけでなく、回答者との会話を生み出すコミュニケーションツール、さらには食育ツールとしての役割を發揮することでしょう。

ここでは、個人結果帳票の記載内容の詳細と、その解釈の仕方、利用時の注意点などについて説明します。

■一般基本編の内容

一般基本編は次頁のように A4 両面 1 枚で構成されています。

BDHQ用 一般基本編レイアウト (表面)

あなたの最近1か月の食習慣についておたずねしました
7月分：平成27年10月9日
一般の方向け

①

ID1	[]	性別	女性	
ID2	[]	ID3	[]	年齢 [] 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。

②

【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。

③

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。18.5未満がやせ、25.0以上が肥満の目安です。 21.1 kg/m ² 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）		
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		
気になる 過剰		
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 ●	少なめ 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明らかでないものです。異も見ましょう。

④

BDHQ 用 一般基本編レイアウト (裏面)

7

ID1: ID2: ID3: 栄養士向け

<p>5</p> <p>身長 154.0 cm 体重 50.0 kg</p> <p>年齢から推定した必要エネルギー: 1981kcal/E 活動量から計算したエネルギー摂取量: 1364kcal/E 推定申告誤差: およそ31%過小 申告誤差信頼度判定: やや過小 食台計 (ゆし杯数+穀類換算): 2.6 回/日</p> <p>エネルギー産生栄養素バランス (%)</p> <p>6</p>	<p style="text-align: center;">※ 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。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>エネルギー産生栄養素</th> <th>摂取量 (1日あたり)</th> <th>結果</th> <th>ミネラルとビタミン</th> <th>摂取量 (1日あたり)</th> <th>結果</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>たんばく質</td> <td>18%E (89g) 13~20%E</td> <td>●</td> <td>食塩</td> <td>11.8g 7g未満</td> <td>● 多い</td> </tr> <tr> <td>総脂質</td> <td>25%E 20~30%E</td> <td>●</td> <td>日本高血圧学会治療ガイドライン</td> <td>6.0g未満</td> <td>● 多い</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪酸</td> <td>7%E 7%E以下</td> <td>●</td> <td>カリウム</td> <td>4400mg 2600mg以上</td> <td>●</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">不飽和脂肪酸</td> <td>一価不飽和脂肪酸</td> <td>20g</td> <td>カルシウム</td> <td>1030mg 650mg</td> <td>●</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">多価不飽和脂肪酸</td> <td>n-3系脂肪酸</td> <td>3.1g</td> <td>鉄</td> <td>9.5mg 10.5mg</td> <td>● 少なめ</td> </tr> <tr> <td>n-6系脂肪酸</td> <td>8.5g 8g</td> <td>ビタミンC</td> <td>170mg 100mg</td> <td>●</td> </tr> <tr> <td>炭水化物+アルコール</td> <td>56 + 1 %E 50~65%E</td> <td>●</td> <td>葉酸</td> <td>460μg 240μg</td> <td>●</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>17g 18g以上</td> <td>● 少なめ</td> <td>アルコール</td> <td>1%E (1g, 0.1合) (23g, 1合)</td> <td>●</td> </tr> </tbody> </table>	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	たんばく質	18%E (89g) 13~20%E	●	食塩	11.8g 7g未満	● 多い	総脂質	25%E 20~30%E	●	日本高血圧学会治療ガイドライン	6.0g未満	● 多い	飽和脂肪酸	7%E 7%E以下	●	カリウム	4400mg 2600mg以上	●	不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	20g	カルシウム	1030mg 650mg	●	多価不飽和脂肪酸	n-3系脂肪酸	3.1g	鉄	9.5mg 10.5mg	● 少なめ	n-6系脂肪酸	8.5g 8g	ビタミンC	170mg 100mg	●	炭水化物+アルコール	56 + 1 %E 50~65%E	●	葉酸	460μg 240μg	●	食物繊維	17g 18g以上	● 少なめ	アルコール	1%E (1g, 0.1合) (23g, 1合)	●
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																																																	
たんばく質	18%E (89g) 13~20%E	●	食塩	11.8g 7g未満	● 多い																																																	
総脂質	25%E 20~30%E	●	日本高血圧学会治療ガイドライン	6.0g未満	● 多い																																																	
飽和脂肪酸	7%E 7%E以下	●	カリウム	4400mg 2600mg以上	●																																																	
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	20g	カルシウム	1030mg 650mg	●																																																	
	多価不飽和脂肪酸	n-3系脂肪酸	3.1g	鉄	9.5mg 10.5mg	● 少なめ																																																
		n-6系脂肪酸	8.5g 8g	ビタミンC	170mg 100mg	●																																																
	炭水化物+アルコール	56 + 1 %E 50~65%E	●	葉酸	460μg 240μg	●																																																
食物繊維	17g 18g以上	● 少なめ	アルコール	1%E (1g, 0.1合) (23g, 1合)	●																																																	

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	350mg 280mg	●	ビタミンA	1110μgRAE 680μgRAE	●
亜鉛	10mg 8mg	●	ビタミンD	16.8μg 5.5μg	●
			ビタミンE	10.2mg 6mg	●
			ビタミンK	415μg 150μg	●
			ビタミンB ₁	1.1mg 1.1mg	●
			ビタミンB ₂	2mg 1.2mg	●
			ビタミンB ₆	1.9mg 1.2mg	●
			ビタミンB ₁₂	12.9μg 2.4μg	●

8

(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 (%)	-20%	+31%	-57%	+100%	+18%	+14%	+59%	-5%	-8%	+100%	-11%	+79%	-10%
差 (g)	(-93g)	(17g)	(-33g)	(284g)	(36g)	(12g)	(37g)	(-5g)	(-3g)	(317g)	(-1g)	(32g)	(-68g)

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。

◆一般基本編の表面（一般の方向け）

表面は、主に回答者へ向けた情報が記載されています。栄養素ごとに、信号の色による評価とその解釈が簡潔に記載されています。

① IDと回答者属性

左上に、回答者のID（ID1～ID3）、性別、年齢が記載されます。

② 結果の見方

結果の見方の欄には、参照された「日本人の食事摂取基準」と、3つの信号（青、黄色、赤）による結果の見方が記載されています。黄色、もしくは赤の信号がついた場合、その栄養素の摂取が多すぎる場合と少なすぎる場合があります。多すぎる場合は「多」、少なすぎる場合は「少」の文字が信号と一緒に表示されます。

③ 体格

成人では体格の指標として Body mass index（BMI）を用いています。この値は質問票内の「身長」、「体重」から「体重（kg） / （身長（m）の2乗）」で算出されるものです。好ましいBMIの範囲は「日本人の食事摂取基準」を参考にしています。年齢により下限が異なることに注意が必要です。

成人の好ましいBMI [kg/m²] の範囲
（男女共通、「日本人の食事摂取基準」より）
18-49 歳：18.5～24.9
50-69 歳：20.0～24.9
70 歳以上：21.5～24.9

④ 栄養素

12種類の栄養素が取り上げられています。これらの栄養素は、生活習慣病の予防の観点から選択されたものです。記載されている栄養素は以下の通りです。

- ・エネルギー産生バランス：たんぱく質、総脂質（および飽和脂肪酸）、炭水化物（および食物繊維）
- ・アルコール
- ・ミネラルとビタミン：食塩、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンC、葉酸

◆一般基本編の裏面（栄養士向け）

一般基本編の裏面は、表面と比べるとより詳細な内容が記載されています。主には栄養士が回答者に説明を行う際に用いますが、栄養摂取状況をより具体的に知りたいという回答者の方のためのものでもあります。表面との違いは、3大栄養素のバランスを示すグラフ、赤・黄・青の信号のほかに各栄養素の具体的な摂取量と食事摂取基準における基準値の記載があることです。加えて、標準的な日本人と比較した食品摂取量の多寡も記載されています。

⑤ 申告誤差信頼度

「日本人の食事摂取基準」を参考にした回答者の性別や年齢階級に応じた必要エネルギー（推定エネルギー必要量）、質問票から計算したエネルギー摂取量、推定申告誤差が記載されています。推定申告誤差は下記の式により算出されています。

$$\text{推定申告誤差 (\%)} = (\text{エネルギー摂取量} - \text{推定エネルギー必要量}) / \text{推定エネルギー必要量} \times 100$$

正の値の場合は過大、負の値の場合は過小とし、±30%の範囲内の場合に信頼度が「適切」となります。

⑥ エネルギー産生栄養素バランス

エネルギー産生栄養素の「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」、「アルコール」について、エネルギー摂取割合をグラフ化し、表示しています。

⑦ 各栄養素の摂取状況

表面では計 12 種類の栄養素が示されていましたが、裏面は項目が多くなっており、全 24 種類になっています。「総脂質」は「飽和脂肪酸」、「一価不飽和脂肪酸」、「多価不飽和脂肪酸 (n-3 系、n-6 系)」で構成されます。また、「食物繊維」は「炭水化物」に含まれます。信号部分は表面と見方は同じですが、裏面では摂取量の上段に実際の摂取量が示されています。摂取量下段には「日本人の食事摂取基準」の基準値が示されており、回答者の性別や年齢階級に応じた値が記載されています。

食塩のみ二つの基準値による評価がなされています。ひとつは「日本人の食事摂取基準」の目標量、もう一方は日本高血圧学会が発表した「高血圧治療ガイドライン 2014」による高血圧予防、降圧のための食塩摂取目標値（6g 未満/日、男女共通）です。

⑧ 日本人の食品摂取量の平均値とあなたの摂取量の比較

このグラフは国民健康栄養調査（2011、2012 年）により報告された日本人の食品群別平均摂取量（2011 年と 2012 年の平均値）と回答者の食品群別摂取量を比較したものです。日本人の平均摂取量は、回答者と同じ性、年齢、エネルギー摂取量を考慮した値になっています。14 の食品群において下記の式により、-100%~100%までの値で比較がなされています。

$$\text{日本人平均摂取量との比較 (\%)} = (\text{回答者の摂取量} - \text{日本人の平均摂取量}) / \text{日本人の平均摂取量} \times 100$$

それぞれの食品群において回答者の摂取量が日本人の平均摂取量より多い場合、1~100%までの値をとります。同様に、日本人平均摂取量より少ない場合、-1~-100%までの値をとります。101%以上、および-101%以下の算出結果については、それぞれ 100%、-100%として表されます。

日本人の平均摂取量が基準として用いられていますが、これが理想的な摂取量かどうかはわかりません。日本人が慢性的に多く、あるいは少なく摂取している食品もあるので注意が必要です。

■基本的な使い方

食事指導を行う際に、一般基本編に記載されている内容をどのように使用したらよいでしょうか。内容を順に読み取りながら、具体的な使用方法と注意点について考えてみましょう。

◆主に表面のみを使う場合

- (1) ID1～3 の記載内容、もしくは、印字されている氏名を確認して、別の人に返却しないように細心の注意を払います。
- (2) 結果の返却を受けた回答者が表面に一通り目を通すことができるよう、少し時間を置きましょう。
- (3) 回答者が結果に目を通していている間に、裏面の必要エネルギー量と計算されたエネルギー摂取量、推定申告誤差を確認します。BDHQ を含む自己申告による食事調査では、エネルギー摂取推定量の妥当性が低いため、この値自体を指導に用いるべきではありません。あくまでも、今回の結果の信頼度を確認するためだけに用います。特に、計算されたエネルギー量が多すぎる、もしくは少なすぎる場合（4000kcal 以上、1000kcal 未満など）ではすべての結果の信頼度は低いと考えるべきでしょう。ただし、エネルギー摂取量がどの程度なら信頼できるか、といった基準は存在しません。

例えば…

20 代の女性、必要エネルギー量が 1850kcal、計算されたエネルギー摂取量が 980kcal

（本当にこの程度しか摂取していないのだろうか？BMI は青信号だけど…）

（最近の体重の減少を聞いてみよう。変化がなければ過小申告と考えよう…）

（過小申告だった場合、回答全体の信頼性や結果の信頼性は低いかも…）

（結果を説明する前に、よく話を聞いてから指導しよう…）

- (4) 回答者が結果に目を通していている間に、BMI の結果を見ましょう。BMI では、信号の色よりも数値そのものを参考にするほうがよいかもしれません。しかし、BMI の計算に必要な身長、体重の値が自己申告である場合、人によっては過小評価や過大評価になっている場合もあります。回答者へのインタビューを通して、個人の特性を把握した上で指導にのぞみましょう。
- (5) 一通り目を通すことができたようなら、どのような感想を持ったかぜひ聞いてみましょう。
- (6) 体格、栄養素 12 種類の信号の色から、青色の信号を数え、回答者と共有しましょう。多くの場合、自身の良いところよりは、赤や黄色などがついた悪いところに目が行きます。良いところにも気づいてもらい、食生活の中で継続した方がよいところを確認することも大切です。
- (7) 次に黄色の数を数えましょう。これまでの調査結果では、信号の色の出現頻度は青と赤に集中し、黄色は出にくいようです。黄色については、赤の数が少ない、もしくは無い場合に説明や指導の対象とします。
- (8) 最後に赤のついた栄養素がどれかを見ましょう。この栄養素が説明や指導の中心となります。説明や指導の時間がない場合には、すぐに赤について説明をしてもよいでしょう。その場合にも、青のついた良かった部分について簡単に触れておくことをお勧めします。
- (9) 信号の色のばらつきを見て、回答者のおおまかな食事の傾向を把握します。例えば、和食型、洋食型、野菜不足など、一般の人がわかりやすい言葉を挙げて説明するとよいでしょう。

- (10) 特定の病気を気にしている人や、特定の病気の経過観察をしている・治療している場合には、その状態に関連が深い栄養素を中心に説明や指導をします。その場合でも、病気と食べ物（栄養素）についての一般的な解説ではなく、個人結果帳票に基づいたポイントの指導に努めたいところです。
- (11) 信号の色の左右に記載のある文章と病気の種類は、一般的なものです。これは、説明用ではなく、直接説明できない場合に読んでいただくことを想定して作成した文章です。説明や指導を行う場合には、あくまで参考程度の使用にとどめましょう。


◆裏面も含めて使う場合

- (12) 「エネルギー・産生栄養素バランス」のグラフと、「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」、「アルコール」それぞれの基準値（摂取量の下段）を参照し、バランスが取れているかどうかを見ます。
- (13) 「各栄養素の摂取状態」の摂取量下段には 2015 年版の食事摂取基準の基準値が示されており、基準値と回答者の摂取量とを比較できるようになっています。これらの値を用い、信号の色を解釈しましょう。これらの基準値は回答者の性別や年齢階級に合わせて記載されています。性別や年齢が異なる人へは当てはまらないことがありますので、注意してください。
- (14) 「標準的な日本人の食品摂取量とあなたの摂取量の比較」のグラフを見ます。国民健康・栄養調査結果による標準的な日本人（回答者と同姓、同年代）と比較して各々の食品の摂取量が多いのか少ないのかを知り、回答者の食生活改善への助言を行います。標準的な日本人の摂取量は最近 2 年間の国民健康・栄養調査（2011 年、2012 年）で得られた食品摂取量の平均値であり、あくまで現状を示すものです。多くの日本人が慢性的に少なく摂取している食品については「標準の摂取量」が理想的な状態より少なくなっている場合がありますので気を付けてください。

■集団指導での使い方

食事指導を集団で行う場合にも、個人結果票を使うことができます。下図のように、赤信号の個数がいくつだったか、全員に尋ねて手をあげてもらったり、個々の栄養素に対して赤信号の人に手をあげてもらったりすることで、対象者参加型の指導を行うことができます。また、集団に対して指導をしたとしても、対象者それぞれには個人の結果が渡されているため、個人に対する指導を受けたような満足感が得られるでしょう。

● 赤信号がついていた栄養素はいくつありましたか？ それは何でしたか？



指導者からみれば集団指導
(効率的・軽負担)

対象者からみれば個人指導
(効果的・魅力的)

栄養素	結果		栄養素	結果		栄養素	結果
食塩	●	Aさん	食塩	●	Bさん	食塩	●
鉄	●		鉄	●		鉄	●
カルシウム	●		カルシウム	●		カルシウム	●
食塩	●	Cさん	食塩	●	Dさん	食塩	●
鉄	●		鉄	●		鉄	●
カルシウム	●		カルシウム	●		カルシウム	●
食塩	●	Eさん	食塩	●	Fさん	食塩	●
鉄	●		鉄	●		鉄	●
カルシウム	●		カルシウム	●		カルシウム	●
食塩	●	Gさん	食塩	●		食塩	●
鉄	●		鉄	●		鉄	●
カルシウム	●		カルシウム	●		カルシウム	●

両方の立場から、効率、効果、魅力を考える。

■一般基本編子ども用

BDHQ15y、3y を答えた場合には子ども用の一般基本編が出力されます。レイアウトは成人用と全く同じですが、アルコールの欄がありません。飽和脂肪酸と日本高血圧学会治療ガイドラインに基づいた食塩は基準値がないため、これらの信号判定はされません。5 歳未満では食物繊維とカリウムも基準値がありませんが、これらは仮の基準値を用いて判定されています。