

日本人の食事摂取基準(2010年版)対応に伴うBDHQの個人結果帳票出力内容の改定

■概要

日本人の食事摂取基準(2010年版)が4月から使われるようになり、これに伴い、BDHQの個人結果帳票の内容を「日本人の食事摂取基準(2010年版)」に準拠させることになりました。

個人結果帳票の中でどのように「日本人の食事摂取基準(2010年版)」が使われているかについては、「BDHQの信号の色の計算方法」をご覧ください。

また、これを機会に、その他の部分的な改定とレイアウトの改定も併せて行いました。

これは、2010年4月からのシステムの改定であり、すでにお手元にある個人結果帳票出力プログラムの改定ではございませんので、ご了承ください。すでにお手元にある個人結果帳票出力プログラムはそのままお使いいただくことになります。

■個人結果帳票の種類が増えます

個人結果帳票に「栄養素編」が加わります。栄養素の種類は一般基本編で扱っている10種類の栄養素です。これらに肥満度を加えて、合計11種類あります。それぞれの名称は次の通りです。

- BMI 編
- カルシウム編
- 鉄編
- ビタミンC編
- 食物繊維編
- カリウム編
- ナトリウム編
- 総脂質編
- 飽和脂肪酸編
- コレステロール編
- アルコール編

一例として、「飽和脂肪酸」を図示します。このようにすべて2ページになっています。

これらは、強制出力もできますし、**一般基本編で赤信号だった栄養素だけ、一般基本編で赤信号または黄色信号だった栄養素だけ**といった出力もできます。一般基本編と併せてのご利用をお勧めいたします。

飽和脂肪酸の摂取量が多いあなたへのメッセージ

このメッセージは、飽和脂肪酸の摂取量が多かった人に向けお送りしています。

■飽和脂肪酸の摂取量と脂質代謝(心臓疾患や糖尿病などの発症の関連が認められています。)
■ご自分だけでなく食事改善について考え、できる範囲で実践してみてください。

あなたの摂取量 (g/日)	推奨量 (g/日)	上限摂取量 (g/日)
25	4.0	4.0
30	4.0	4.0

あなたの日々の食生活から飽和脂肪酸の摂取量が多くなっている可能性があります。ポイントとしては、**肉類(鶏肉以外)、乳類、菓子類(洋菓子)**です。

●お上手にするためのポイント
①飽和脂肪酸が多い食品の食べる量を少なくする。
②飽和脂肪酸が多い食品が1回あたりの食べる量を少なくする。

食品名	1回あたりの摂取量 (g)	飽和脂肪酸の含有量 (g)	注記
鶏肉(皮なし)	75	4.0	鶏肉を調理する際、油を少なくし、焼く場合は皮を剥いて食べる。
牛乳(全乳)	150	3.5	牛乳、ヨーグルトは脂肪分が少ないものを選ぶ。
菓子類	150	1.0	洋菓子・和菓子ともに糖質・脂質が多いものを選ぶ。
肉類(鶏肉)	70	4.3	鶏肉は皮を剥いて食べる。
乳類(牛乳)	80	3.1	牛乳は低脂肪・無脂肪のものを選ぶ。

脂肪酸のじょうずなとりかた

■脂肪酸の種類
飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸があります。不飽和脂肪酸はさらに一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けられます。多価不飽和脂肪酸はさらにn-6系脂肪酸・n-3系脂肪酸に分けられます。

●飽和脂肪酸 動物性食品、たくに乳製品や肉類、油に多く含まれます。健康への悪影響と関連が認められ、食生活の改善が求められます。n-6系脂肪酸の摂取量を減らすことで、n-3系脂肪酸の摂取量を相対的に増やすことが重要です。

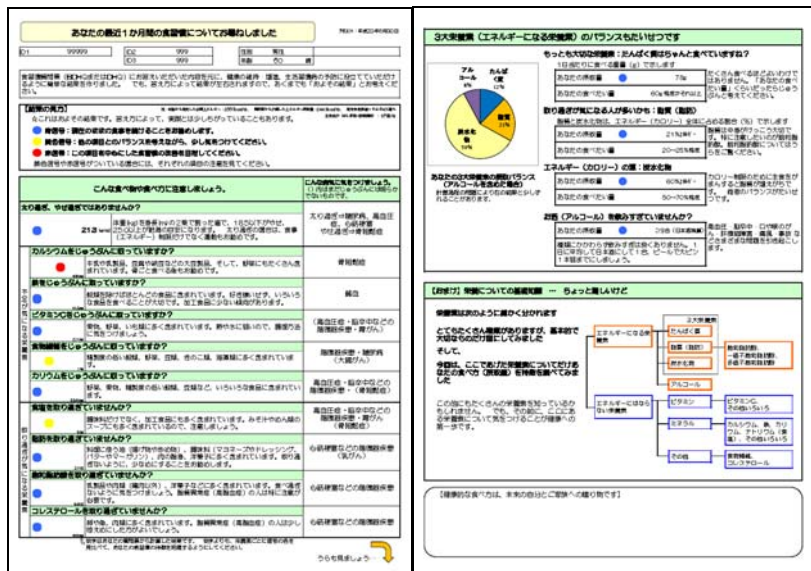
●多価不飽和脂肪酸 魚油(魚肝油)に多く含まれます。n-3系脂肪酸の摂取量を減らすことで、n-6系脂肪酸の摂取量を相対的に増やすことが重要です。

■脂肪酸のじょうずなとりかた
①肉・魚の食べかたに気を付ける
●肉は焼く・煮る・蒸すなどの調理法を選びましょう。
●肉は焼く・煮る・蒸すなどの調理法を選びましょう。
●肉は焼く・煮る・蒸すなどの調理法を選びましょう。

●肉類(鶏肉) 150 3.5 牛乳、ヨーグルトは脂肪分が少ないものを選ぶ。
●肉類(鶏肉) 150 1.0 洋菓子・和菓子ともに糖質・脂質が多いものを選ぶ。
●肉類(鶏肉) 70 4.3 鶏肉は皮を剥いて食べる。
●肉類(鶏肉) 80 3.1 牛乳は低脂肪・無脂肪のものを選ぶ。

■一般基本編が2ページ(両面)になります

一般基本編の2ページに、マクロ栄養素(3大栄養素とアルコール)の結果が追加されます。この変更に伴い、1ページのアルコール(お酒)は削除されます。



■疾患編(糖尿病編)の出力が一時中止されます

疾患編(糖尿病編)の出力を一時中止させていただきます。糖尿病の一次予防や進展予防に関連する栄養素の種類とその摂取量に関する研究成果がここ数年間でたくさん発表されるようになってきました。ところが、これらの研究成果をもとに推奨したい食事(栄養素等摂取量)を考えると、わが国で現在、指導に用いられてきたものと必ずしも一致しないものがあることが明らかになったためです。国内外の関連論文を精査し、早期に、科学的根拠の高い個人結果帳票を作成し、提供できるように努力いたしますので、しばらく、ご辛抱をいただきたく、お願い申し上げます。

■補足:更なるお願い

BDHQは信頼できるのか? 信頼できる個人結果帳票を開発するにはどのような情報が必要なのか、個人結果帳票はどのように使うと効果的なのか...これらには実際の調査から得られるデータが不可欠です。すなわち、利用と研究は離れたものではなく、表裏一体の関係にあります。「信頼度がわからないから使わない」ではなく、「信頼度が高いものになるように、みんなで調査・研究を重ねていこう」と考えてくださいますよう、重ねてお願い申し上げます。

【以上】

この内容は予定なく変更することがあります。あらかじめご了承ください。