

BDHQ の栄養価計算結果データファイル内容(2010 年 4 月改定分)

■2010 年 4 月改定分の栄養価計算結果データファイルの特徴

日本人の食事摂取基準(2010 年版)に基づいて結果が判定されます。対象者と同じ性・年齢の日本人の摂取量平均値(推計値)と対象者に適用される日本人の食事摂取基準(2010 年版)の基準値がデータファイルに含まれます。

■シート数とシート名

次の11のシートで構成されています。bdhq1_1dat (BDHQ10y、BDHQ15y ではそれぞれ、bdhq10y1_1dat、bdhq15y1_1dat)、nutr、food (BDHQ10y、BDHQ15y ではともに food2)、f_nutr1、f_nutr2、f_nutr3、signal、nf_nutr1、nf_nutr2、nf_nutr3、個人結果出力用。

■シートごとの内容の概略

- bdhq1_1dat ... BDHQ の質問票そのままのデータです。
- nutr ... 栄養素摂取量を格納しています。
- food ... 食品摂取量を格納しています。
- f_nutr1、f_nutr2、f_nutr3 ... 主要栄養素について、食品群別の摂取量を格納しています。
- signal ... 個人結果帳票に表示する結果を格納しています。現在の個人結果帳票では表示していない結果も含まれています。
- nf_nutr1、nf_nutr2、nf_nutr3 ... f_nutr1、f_nutr2、f_nutr3 に対応する(同じ変数構造で位置も同じ)シートで、同じ性・年齢階級における最近4年間(2003~6 年)における国民健康・栄養調査の結果から推定した平均摂取量です。この調査で摂取量が調べられていない栄養素(5 種類の脂肪酸)については別の資料(Sasaki, et al. J Epidemiol 1999; 9: 190-207)も参考にしています。
- 個人結果出力用 ... 個人結果帳票の出力(印刷)を対象者ごとに指定する場合に使います。通常は使いません。

■シートごとの内容の詳細

次の表をご覧ください。

【bdhq1_1dat】 (bdhq10y1_1dat, bdhq15y1_1dat は別の構造です)

参照セル(列)	変数名	内容概略	各データの意味									
			数値	カテゴリ								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1 A	順番											
2 B	空白_2											
3 C	ID1	ID1	○									
4 D	ID2	ID2	○									
5 E	ID3	ID3	○									
6 F	MEMO3											
7 G	MEMO4											
8 H	MEMO5											
9 I	SEX	性別		男性	女性							
10 J	BIRTH_G	生年月日 (年号)		大正	昭和	平成						
11 K	BIRTH_Y	(年)	○									
12 L	BIRTH_M	(月)	○									
13 M	BIRTH_D	(日)	○									
14 N	DATE_Y	今日の日付 (年;平成)	○									
15 O	DATE_M	(月)	○									
16 P	DATE_D	(日)	○									
17 Q	B_H	身長(cm)	○									
18 R	B_W	体重(kg)	○									
19 S	MLK_1	低脂肪乳	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回	週1回未満	飲まなかった	-	-	
20 T	MLK_2	普通・高脂肪乳										
21 U	MEAT_1	鶏肉	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回	週1回未満	食べなかった	-	-	
22 V	MEAT_2	豚肉・牛肉										
23 W	MEAT_3	ハム・ソーセージ・ベーコン										
24 X	MEAT_4	レバー										
25 Y	FISH_1	いか・たこ・えび・貝										
26 Z	FISH_2	骨ごと魚										
27 AA	FISH_3	ツナ缶										
28 AB	FISH_4	魚の干物・塩蔵魚										
29 AC	FISH_5	脂が乗った魚										
30 AD	FISH_6	脂が少なめの魚										
31 AE	EGG_1	たまご										
32 AF	SOY_1	とうふ・厚揚げ										
33 AG	SOY_2	納豆										
34 AH	PIT_1	いも										
35 AI	VEG_1_緑漬物	漬け物 (緑の濃い葉野菜)										
36 AJ	VEG_2_他漬物	(その他すべて)										
37 AK	VEG_3_サラダ	生(サラダ)										
38 AL	VEG_4_緑葉野菜	緑の濃い葉野菜										
39 AM	VEG_5_キャベツ	キャベツ・白菜										
40 AN	VEG_6_にんじん	にんじん・かぼちゃ										
41 AO	VEG_7_だいこん	だいこん・かぶ										
42 AP	VEG_8_他	その他の根菜すべて										
43 AQ	VEG_9_トマト	トマト・トマトケチャップ...										
44 AR	VEG_10_きのこ	きのこ										
45 AS	VEG_11_海藻	海藻										
46 AT	SWT_1	お菓子・おやつ										
47 AU	SWT_2	洋菓子...										
48 AV	SWT_3	和菓子										
49 AW	SWT_4	せんべい・もち...										
50 AX	FRT_1	果物										
51 AY	FRT_2	みかんなどの柑橘類										
52 AZ	FRT_3	カキ・イチゴ・キウイ										
53 BA	MAYO_1	マヨネーズ・ドレッシング										
54 BB	CRL_1	パン										
55 BC	CRL_2	麺類										
56 BD	CRL_3	そば										
57 BE	CRL_4	うどん...										
58 BF	CRL_5	らーめん...										
59 BG	BEV_1	飲み物										
60 BH	BEV_2	緑茶	毎日4杯以上	毎日2~3杯	毎日1杯	週4~6杯	週2~3杯	週1杯	週1杯未満	飲まなかった	-	
61 BI	BEV_3	紅茶・ウーロン茶										
62 BJ	BEV_4	コーヒー										
63 BK	BEV_5	コーラ・ジュース										
64 BL	ZAKKOKU	玄米・胚芽米...	いつも	ときどき	まれに	いいえ	-	-	-	-	-	
65 BM	SUGAR	コーヒー・紅茶 砂糖	いつも	ときどき	いいえ	-	-	-	-	-	-	
66 BN	BF	「主食のある朝ごはん」頻度	毎朝	週に6回	週に5回	週に4回	週に3回	週に2回	週に1回	週に1回未満	食べなかった	
67 BO	RICE	「平均的な1日」...	8杯以上	6~7杯	5杯	4杯	3杯	2杯	1杯	1杯未満	食べなかった	
68 BP	MISO	(ごはん)(みそ汁)										
69 BQ	SAKE_1	お酒	頻度	毎日	週に6回	週に5回	週に4回	週に3回	週に2回	週に1回	週に1回未満	飲まなかった
70 BR	SAKE_2	日本酒	4倍以上	3回	2回	1回	0.5回	0.5回未満	飲まなかった	-	-	
71 BS	SAKE_3	ビール	4本以上	3本	2本	1本	0.5本	0.5本未満	飲まなかった	-	-	
72 BT	SAKE_4	焼酎・酎ハイ・泡盛	4杯以上	3杯	2杯	1杯	0.5杯	0.5杯未満	飲まなかった	-	-	
73 BU	SAKE_5	ウイスキー類										
74 BV	SAKE_6	ワイン										
75 BW	FISH_D1	魚を使った料理	さしみ・すし	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回	週1回未満	食べなかった	-	
76 BX	FISH_D2		焼き魚									
77 BY	FISH_D3		煮魚・鍋物・汁物・みそ汁									
78 BZ	FISH_D4		てんぷら・揚げ魚									
79 CA	MEAT_D1	肉を使った料理	焼肉・ステーキ・グリル									
80 CB	MEAT_D2		ハンバーグなど...									
81 CC	MEAT_D3		揚げ物・てんぷら									
82 CD	MEAT_D4		炒め物									
83 CE	MEAT_D5		和風の煮物・鍋物...									
84 CF	AJL_1	種類のスープ・汁を飲む量	ほとんど全部	8割くらい	4~6割	2割くらい	ほとんど	-	-	-	-	
85 CG	AJL_2	家庭での味付け	薄口	少し薄口	同じくらい	少し濃い口	濃い口	-	-	-	-	
86 CH	AJL_3	お肉の脂身	好きで食べていた	やや好んで食べていた	好きでも嫌いでもない	あまり食べなかった	ほとんど食べなかった	-	-	-	-	
87 CI	AJL_4	しょうゆ・ソース	必ず使う	よく使う	ときどき使う	ほとんど使わない	まったく使わない	-	-	-	-	
88 CJ	AJL_5	量	かなり多め	やや多め	ふつう	やや少なめ	かなり少なめ	-	-	-	-	
89 CK	RYO_1	外食と自分が普段食べている量	(おかず) 家のほうがかなり多い	家のほうが少し多い	ほぼ同じくらい	外食のほうが少し多い	外食のほうがかなり多い	-	-	-	-	
90 CL	RYO_2	(ごはん)										
91 CM	SPEED	食べる速さ	かなり速い	やや速い	ふつう	やや遅い	かなり遅い	-	-	-	-	
92 CN	KISETU_1	季節の果物	みかんなどの柑橘類	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回	週1回未満	食べなかった	-	
93 CO	KISETU_2		かき(柿)									
94 CP	KISETU_3		いちご									
95 CQ	SUPPLE	栄養補助食品		毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回	週1回未満	使わなかった	-	
96 CR	HABIT	食習慣		3年以上前	1~2年前	1年前以内	いいえ	-	-	-	-	
97 CS	CONTROL	食事のコントロール		はい	いいえ	-	-	-	-	-	-	
98 CT	ANSWER	この質問票に答えたひと		本人	妻	娘	その他	-	-	-	-	
99 CU	PAL	妊娠週	○									
100 CV	PRGLCT	授乳婦		該当する場合								

【nutr】

参照セル(列)	変数名	内容	単位	主なデータ源※※
1	A ID1	ID1		
2	B ID2	ID2		
3	C ID3	ID3		
4	D SEX	性		
5	E AGE	年齢	歳	
6	F BH	身長	cm	
7	G BW	体重	kg	
8	H PAL	身体活動レベル(ふつう2に固定)	level	
9	I EER	推定エネルギー必要量	kcal	A
10	J EN	エネルギー	kcal	B
11	K W	重量	g	
12	L WTR	水	g	
13	M PRT	たんぱく質	g	
14	N APRT	動物性たんぱく質	g	
15	O VPRT	植物性たんぱく質	g	
16	P FAT	脂質	g	
17	Q AFAT	動物性脂質	g	
18	R VFAT	植物性脂質	g	
19	S CHO	炭水化物	g	
20	T ASH	灰分	g	
21	U NA	ナトリウム	mg	
22	V K	カリウム	mg	
23	W CA	カルシウム	mg	
24	X MG	マグネシウム	mg	
25	Y PP	リン	mg	
26	Z FE	鉄	mg	
27	AA ZN	亜鉛	mg	
28	AB CU	銅	mg	
29	AC MN	マンガン	mg	
30	AD RTN	レチノール	μg	
31	AE BCRC	βカロテン当量	μg	
32	AF RTE	レチノール当量	μg	
33	AG VD	ビタミンD	μg	
34	AH ATC	αトコフェロール	mg	
35	AI VK	ビタミンK	μg	
36	AJ VB1	ビタミンB1	mg	
37	AK VB2	ビタミンB2	mg	
38	AL NAC	ナイアシン	mg	
39	AM VB6	ビタミンB6	mg	
40	AN VB12	ビタミンB12	μg	
41	AO FOL	葉酸	μg	
42	AP PAN	パントテン酸	mg	
43	AQ VC	ビタミンC	mg	
44	AR SFA	飽和脂肪酸	g	
45	AS MFA	一価不飽和脂肪酸	g	
46	AT PFA	多価不飽和脂肪酸	g	
47	AU CHL	コレステロール	mg	
48	AV WDF	水溶性食物繊維	g	
49	AW NDF	不溶性食物繊維	g	
50	AX TDF	総食物繊維	g	
51	AY SLT	食塩相当量	g	
52	AZ SG	ショ糖	g	D
53	BA ALC	アルコール	g	B
54	BB DAID	ダイゼイン	mg	E
55	BC GENI	ゲニステイン	mg	
56	BD N3	n-3系脂肪酸	g	B
57	BE N6	n-6系脂肪酸	g	
58	BF C04S	脂肪酸:C4:0(S)	mg	C
59	BG C06S	脂肪酸:C6:0(S)	mg	
60	BH C08S	脂肪酸:C8:0(S)	mg	

参照セル(列)	変数名	内容	単位	主なデータ源※※
61	BI C10S	脂肪酸:C10:0(S)	mg	
62	BJ C10M	脂肪酸:C10:1(M)	mg	
63	BK C12S	脂肪酸:C12:0(S)	mg	
64	BL C14S	脂肪酸:C14:0(S)	mg	
65	BM C14M	脂肪酸:C14:1(M)	mg	
66	BN C15S	脂肪酸:C15:0(S)	mg	
67	BO C15M	脂肪酸:C15:1(M)	mg	
68	BP C16S	脂肪酸:C16:0(S)	mg	
69	BQ C16M	脂肪酸:C16:1(M)	mg	
70	BR C163n6	脂肪酸:C16:3(?)(P(n-6))	mg	
71	BS C17S	脂肪酸:C17:0(S)	mg	
72	BT C17M	脂肪酸:C17:1(M)	mg	
73	BU C18S	脂肪酸:C18:0(S)	mg	
74	BV C18M	脂肪酸:C18:1(M)	mg	
75	BW C182n6	脂肪酸:C18:2(n6)(P(n-6))	mg	
76	BX C18n3	脂肪酸:C18:3(n3)(P(n-3))	mg	
77	BY C183n6	脂肪酸:C18:3(n6)(P(n-6))	mg	
78	BZ C184n3	脂肪酸:C18:4(n3)(P(n-3))	mg	
79	CA C20S	脂肪酸:C20:0(S)	mg	
80	CB C20M	脂肪酸:C20:1(M)	mg	
81	CC C202n6	脂肪酸:C20:2(n6)(P(n-6))	mg	
82	CD C203n6	脂肪酸:C20:3(n6)(P(n-6))	mg	
83	CE C204n3	脂肪酸:C20:4(n3)(P(n-3))	mg	
84	CF C204n6	脂肪酸:C20:4(n6)(P(n-6))	mg	
85	CG C205n3	脂肪酸:C20:5(n3)(P(n-3))	mg	
86	CH C22S	脂肪酸:C22:0(S)	mg	
87	CI C22M	脂肪酸:C22:1(M)	mg	
88	CJ C222n6	脂肪酸:C22:2(?)(P(n-6))	mg	
89	CK C225n3	脂肪酸:C22:5(n3)(P(n-3))	mg	
90	CL C225n6	脂肪酸:C22:5(n6)(P(n-6))	mg	
91	CM C226n3	脂肪酸:C22:6(n3)(P(n-3))	mg	
92	CN C24S	脂肪酸:C24:0(S)	mg	
93	CO C24M	脂肪酸:C24:1(M)	mg	
94	CP ACR	αカロテン	μg	B
95	CQ BCR	βカロテン	μg	
96	CR CPT	クリプトキサンチン	μg	
97	CS BTC	βトコフェロール	mg	
98	CT GTC	γトコフェロール	mg	
99	CU DTC	δトコフェロール	mg	
100	CV C07S	脂肪酸:C7_0	mg	D
101	CW C13S	脂肪酸:C13_0	mg	
102	CX C15SA	脂肪酸:C15_0A	mg	
103	CY C16SI	脂肪酸:C16_0I	mg	
104	CZ C17SA	脂肪酸:C17_0A	mg	
105	DA C162	脂肪酸:C16_2	mg	
106	DB C164	脂肪酸:C16_4	mg	
107	DC C215N3	脂肪酸:C21_5N3	mg	
108	DD C224N6	脂肪酸:C22_4N6	mg	

※摂取量は1日当たり

※※主なデータ源

- A: 日本人の食事摂取基準2010/2005年版
- B: 五訂増補日本食品標準成分表
- C: 五訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表
- D: 五訂増補日本食品標準成分表の備考から推定
- E: Arai, et al. J Nutr 2000; 130; 2243-50.

[food]

参照セル (列)	変数名	内容概略(数値の単位 は g/日)	栄養価計算に 含むか	食品群	食事バランスガイド 分類	標準1回摂取量(g)**	
						女性	男性
1	A	ID1	ID1	---			
2	B	ID2	ID2	---			
3	C	ID3	ID3	---			
4	D	MILK1	低脂肪乳 (含む)	乳類	乳製品	150	173
5	E	MILK2	普通乳 (含む)	乳類	乳製品	150	173
6	F	MEAT1	鶏肉 (含む)	肉類	主菜	86	100
7	G	MEAT2	豚肉・牛肉 (含む)	肉類	主菜	86	100
8	H	MEAT3	ハム (含む)	肉類	主菜	30	35
9	I	MEAT4	レバー (含む)	肉類	主菜	40	46
10	J	FISH1	いか・たこ・えび・貝 (含む)	魚介類	主菜	92	106
11	K	FISH2	骨ごと魚 (含む)	魚介類	主菜	69	80
12	L	FISH3	ツナ缶 (含む)	魚介類	主菜	46	53
13	M	FISH4	干物 (含む)	魚介類	主菜	80	92
14	N	FISH5	脂がのった魚 (含む)	魚介類	主菜	92	106
15	O	FISH6	脂が少ない魚 (含む)	魚介類	主菜	92	106
16	P	EGG1	たまご (含む)	卵類	主菜	66	76
17	Q	SOY1	とうふ・油揚げ (含む)	豆類	主菜	98	113
18	R	SOY2	納豆 (含む)	豆類	主菜	45	52
19	S	PTT1	いも (含む)	いも類	副菜	140	162
20	T	VEG1	漬物(緑葉野菜) (含む)	緑黄色野菜	副菜	23	27
21	U	VEG2	漬物(その他) (含む)	その他の野菜	副菜	23	27
22	V	VEG3	生(レタス・キャベツ) (含む)	その他の野菜	副菜	46	53
23	W	VEG4	緑葉野菜 (含む)	緑黄色野菜	副菜	81	93
24	X	VEG5	キャベツ (含む)	その他の野菜	副菜	81	93
25	Y	VEG6	にんじん・かぼちゃ (含む)	緑黄色野菜	副菜	46	53
26	Z	VEG7	だいこん・かぶ (含む)	その他の野菜	副菜	69	80
27	AA	VEG8	根菜 (含む)	その他の野菜	副菜	69	80
28	AB	VEG9	トマト (含む)	緑黄色野菜	副菜	69	80
29	AC	VEG10	きのこ (含む)	きのこ類	副菜	29	33
30	AD	VEG11	海藻 (含む)	藻類	副菜	35	40
31	AE	SWT1	洋菓子 (含む)	菓子類	菓子	70	81
32	AF	SWT2	和菓子 (含む)	菓子類	菓子	50	58
33	AG	SWT3	せんべい (含む)	菓子類	菓子	50	58
34	AH	SWT4	アイスクリーム (含む)	乳類	菓子	120	139
35	AI	FRT1	柑橘類 (含む)	果実類	果物	90	104
36	AJ	FRT2	かき・いちご (含む)	果実類	果物	90	104
37	AK	FRT3	その他 (含む)	果実類	果物	90	104
38	AL	MAYO1	マヨネーズ (含む)	調味香辛料類	(含まない)	14	16
39	AM	CRL1	パン (含む)	穀類	主食	70	81
40	AN	CRL2	そば (含む)	穀類	主食	140	162
41	AO	CRL3	うどん (含む)	穀類	主食	140	162
42	AP	CRL4	ラーメン (含む)	穀類	主食	140	162
43	AQ	CRL5	パスタ類 (含む)	穀類	主食	140	162
44	AR	BEV1	緑茶 (含む)	飲料類	(含まない)	150	173
45	AS	BEV2	紅茶・ウーロン茶 (含む)	飲料類	(含まない)	150	173
46	AT	BEV3	コーヒー (含む)	飲料類	(含まない)	150	173
47	AU	BEV4	コーラ (含む)	飲料類	菓子	200	231
48	AV	BEV5	100%ジュース (含む)	×0.225=緑黄色野菜, ×0.775=果実類	×0.225=副菜, ×0.775=果物	200	231
49	AW	SGR	砂糖 (含む)	砂糖・甘味料類	(含まない)	6	7
50	AX	RICE	めし (含む)	穀類	主食	130	150
51	AY	MISO	みそ汁 (含む)	×7.7/150=調味香辛料類	(含まない)	120	139
52	AZ	SAKE2	日本酒 (含む)	嗜好飲料	酒	135	135
53	BA	SAKE3	ビール (含む)	嗜好飲料	酒	475	475
54	BB	SAKE4	焼酎 (含む)	嗜好飲料	酒	68	68
55	BC	SAKE5	ウイスキー (含む)	嗜好飲料	酒	50	50
56	BD	SAKE6	ワイン (含む)	嗜好飲料	酒	83	83
57	BE	FISHD1	生魚 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
58	BF	FISHD2	焼き魚 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
59	BG	FISHD3	煮魚 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
60	BH	FISHD4	てんぷら・揚げ魚 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
61	BI	MEATD1	焼肉 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
62	BJ	MEATD2	ハンバーグ (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
63	BK	MEATD3	揚げ物 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
64	BL	MEATD4	炒め物 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
65	BM	MEATD5	煮物 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
66	BN	AJ1	めんすーぷ (含む)	*1.5/100=調味香辛料類	(含まない)	---	---
67	BO	AJ15	しょうゆ量(食塩換算量) (含む)	調味香辛料類	(含まない)	---	---
68	BP	KISETU1	柑橘類(季節) (含まない)	果実類	(含まない)	---	---
69	BQ	KISETU2	かき(季節) (含まない)	果実類	(含まない)	---	---
70	BR	KISETU3	いちご(季節) (含まない)	果実類	(含まない)	---	---
71	BS	COOK1	調理食塩 (含む)	調味香辛料類	(含まない)	---	---
72	BT	COOK2	調理油 (含む)	油脂類	(含まない)	---	---
73	BU	COOK3	調理砂糖 (含む)	砂糖・甘味料類	(含まない)	---	---

* 食事歴法の考え方をういて、調理食塩・調理油・調理砂糖の摂取量を推定するために用いている。

** 食事歴法の考え方をういて、この値に加え、自宅に比べた外食のおかずやごはんの量を考慮して1回摂取量として用いている。

[f_nutr1]

参照セル(列)	変数名	内容概略	単位	参照セル(列)	変数名	内容概略	単位	参照セル(列)	変数名	内容概略	単位		
1	A	ID1	ID1	79	CA	CH.CR	炭水化物	g	169	FM	ZN.CR	亜鉛	mg
2	B	ID2	ID2	80	CB	CH.PT	穀類		170	FN	ZN.PT	穀類	
3	C	ID3	ID3	81	CC	CH.SG	いも類		171	FO	ZN.SG	いも類	
		摂取重量	g	82	CD	CH.PL	砂糖・甘味料類		172	FP	ZN.PL	砂糖・甘味料類	
4	D	W.CR	穀類	83	CE	CH.GV	豆類		173	FQ	ZN.GV	豆類	
5	E	W.PT	いも類	84	CF	CH.OV	緑黄色野菜		174	FR	ZN.OV	緑黄色野菜	
6	F	W.SG	砂糖・甘味料類	85	CG	CH.FR	その他の野菜*		175	FS	ZN.FR	その他の野菜*	
7	G	W.PL	豆類	86	CH	CH.FS	果実類		176	FT	ZN.FS	果実類	
8	H	W.GV	緑黄色野菜	87	CI	CH.MT	魚介類		177	FU	ZN.MT	魚介類	
9	I	W.OV	その他の野菜*	88	CJ	CH.EG	肉類		178	FV	ZN.EG	肉類	
10	J	W.FR	果実類	89	CK	CH.MK	卵類		179	FW	ZN.MK	卵類	
11	K	W.FS	魚介類	90	CL	CH.OL	乳類		180	FX	ZN.OL	乳類	
12	L	W.MT	肉類	91	CM	CH.SW	油脂類		181	FY	ZN.SW	油脂類	
13	M	W.EG	卵類	92	CN	CH.BR	菓子類		182	FZ	ZN.BR	菓子類	
14	N	W.MK	乳類	93	CO	CH.SS	嗜好飲料類		183	GA	ZN.SS	嗜好飲料類	
15	O	W.OL	油脂類				調味料・香辛料類		184			調味料・香辛料類	
16	P	W.SW	菓子類				カリウム	mg	184	GB	RT.CR	レチノール	μg
17	Q	W.BR	嗜好飲料類	94	CP	K.CR	穀類		185	GC	RT.PT	穀類	
18	R	W.SS	調味料・香辛料類	95	CQ	K.PT	いも類		186	GD	RT.SG	いも類	
		エネルギー	kcal	96	CR	K.SG	砂糖・甘味料類		187	GE	RT.SG	砂糖・甘味料類	
19	S	E.CR	穀類	97	CS	K.PL	豆類		188	GF	RT.GV	豆類	
20	T	E.PT	いも類	98	CT	K.GV	緑黄色野菜		189	GG	RT.OV	緑黄色野菜	
21	U	E.SG	砂糖・甘味料類	99	CU	K.OV	その他の野菜*		190	GH	RT.FR	その他の野菜*	
22	V	E.PL	豆類	100	CV	K.FR	果実類		191	GI	RT.FS	果実類	
23	W	E.GV	緑黄色野菜	101	CW	K.FS	魚介類		192	GJ	RT.MT	魚介類	
24	X	E.OV	その他の野菜*	102	CX	K.MT	肉類		193	GK	RT.EG	肉類	
25	Y	E.FR	果実類	103	CY	K.EG	卵類		194	GL	RT.MK	卵類	
26	Z	E.FS	魚介類	104	CZ	K.MK	乳類		195	GM	RT.OL	乳類	
27	AA	E.MT	肉類	105	DA	K.OL	油脂類		196	GN	RT.SW	油脂類	
28	AB	E.EG	卵類	106	DB	K.SW	菓子類		197	GO	RT.BR	菓子類	
29	AC	E.MK	乳類	107	DC	K.BR	嗜好飲料類		198	GP	RT.SS	嗜好飲料類	
30	AD	E.OL	油脂類	108	DD	K.SS	調味料・香辛料類					βカロテン当量	μg
31	AE	E.SW	菓子類				カルシウム	mg	199	GQ	BR.CR	穀類	
32	AF	E.BR	嗜好飲料類	109	DE	CA.CR	穀類		200	GR	BR.PT	いも類	
33	AG	E.SS	調味料・香辛料類	110	DF	CA.PT	いも類		201	GS	BR.SG	砂糖・甘味料類	
		水	g	111	DG	CA.SG	砂糖・甘味料類		202	GT	BR.PL	砂糖・甘味料類	
34	AH	WR.CR	穀類	112	DH	CA.PL	豆類		203	GU	BR.GV	豆類	
35	AI	WR.PT	いも類	113	DI	CA.GV	緑黄色野菜		204	GV	BR.OV	緑黄色野菜	
36	AJ	WR.SG	砂糖・甘味料類	114	DJ	CA.OV	その他の野菜*		205	GW	BR.FR	その他の野菜*	
37	AK	WR.PL	豆類	115	DK	CA.FR	果実類		206	GX	BR.FS	果実類	
38	AL	WR.GV	緑黄色野菜	116	DL	CA.FS	魚介類		207	GY	BR.MT	魚介類	
39	AM	WR.OV	その他の野菜*	117	DM	CA.MT	肉類		208	GZ	BR.EG	肉類	
40	AN	WR.FR	果実類	118	DN	CA.EG	卵類		209	HA	BR.MK	卵類	
41	AO	WR.FS	魚介類	119	DO	CA.MK	乳類		210	HB	BR.OL	乳類	
42	AP	WR.MT	肉類	120	DP	CA.OL	油脂類		211	HC	BR.SW	油脂類	
43	AQ	WR.EG	卵類	121	DQ	CA.SW	菓子類		212	HD	BR.BR	菓子類	
44	AR	WR.MK	乳類	122	DR	CA.BR	嗜好飲料類		213	HE	BR.SS	嗜好飲料類	
45	AS	WR.OL	油脂類	123	DS	CA.SS	調味料・香辛料類					レチノール当量	μg
46	AT	WR.SW	菓子類				マグネシウム	mg	214	HF	RE.CR	穀類	
47	AU	WR.BR	嗜好飲料類	124	DT	MG.CR	穀類		215	HG	RE.PT	いも類	
48	AV	WR.SS	調味料・香辛料類	125	DU	MG.PT	いも類		216	HH	RE.SG	砂糖・甘味料類	
		たんぱく質	g	126	DV	MG.SG	砂糖・甘味料類		217	HI	RE.PL	砂糖・甘味料類	
49	AW	PR.CR	穀類	127	DW	MG.PL	豆類		218	HJ	RE.GV	豆類	
50	AX	PR.PT	いも類	128	DX	MG.GV	緑黄色野菜		219	HK	RE.OV	緑黄色野菜	
51	AY	PR.SG	砂糖・甘味料類	129	DY	MG.OV	その他の野菜*		220	HL	RE.FR	その他の野菜*	
52	AZ	PR.PL	豆類	130	DZ	MG.FR	果実類		221	HM	RE.FS	果実類	
53	BA	PR.GV	緑黄色野菜	131	EA	MG.FS	魚介類		222	HN	RE.MT	魚介類	
54	BB	PR.OV	その他の野菜*	132	EB	MG.MT	肉類		223	HO	RE.EG	肉類	
55	BC	PR.FR	果実類	133	EC	MG.EG	卵類		224	HP	RE.MK	卵類	
56	BD	PR.FS	魚介類	134	ED	MG.MK	乳類		225	HQ	RE.OL	乳類	
57	BE	PR.MT	肉類	135	EE	MG.OL	油脂類		226	HR	RE.SW	油脂類	
58	BF	PR.EG	卵類	136	EF	MG.SW	菓子類		227	HS	RE.BR	菓子類	
59	BG	PR.MK	乳類	137	EG	MG.BR	嗜好飲料類		228	HT	RE.SS	嗜好飲料類	
60	BH	PR.OL	油脂類	138	EH	MG.SS	調味料・香辛料類					レチノール当量	μg
61	BI	PR.SW	菓子類				リン	mg	229	HU	VD.CR	穀類	
62	BJ	PR.BR	嗜好飲料類	139	EI	P.CR	穀類		230	HV	VD.PT	いも類	
63	BK	PR.SS	調味料・香辛料類	140	EJ	P.PT	いも類		231	HW	VD.SG	砂糖・甘味料類	
		脂質	g	141	EK	P.SG	砂糖・甘味料類		232	HX	VD.PL	砂糖・甘味料類	
64	BL	FA.CR	穀類	142	EL	P.PL	豆類		233	HY	VD.GV	豆類	
65	BM	FA.PT	いも類	143	EM	P.GV	緑黄色野菜		234	HZ	VD.OV	緑黄色野菜	
66	BN	FA.SG	砂糖・甘味料類	144	EN	P.OV	その他の野菜*		235	IA	VD.FR	その他の野菜*	
67	BO	FA.PL	豆類	145	EO	P.FR	果実類		236	IB	VD.FS	果実類	
68	BP	FA.GV	緑黄色野菜	146	EP	P.FS	魚介類		237	IC	VD.MT	魚介類	
69	BQ	FA.OV	その他の野菜*	147	EQ	P.MT	肉類		238	ID	VD.EG	肉類	
70	BR	FA.FR	果実類	148	ER	P.EG	卵類		239	IE	VD.MK	卵類	
71	BS	FA.FS	魚介類	149	ES	P.MK	乳類		240	IF	VD.OL	乳類	
72	BT	FA.MT	肉類	150	ET	P.OL	油脂類		241	IG	VD.SW	油脂類	
73	BU	FA.EG	卵類	151	EU	P.SW	菓子類		242	IH	VD.BR	菓子類	
74	BV	FA.MK	乳類	152	EV	P.BR	嗜好飲料類		243	II	VD.SS	嗜好飲料類	
75	BW	FA.OL	油脂類	153	EW	P.SS	調味料・香辛料類					鉄	mg
76	BX	FA.SW	菓子類				鉄	mg	154	EX	FE.CR	穀類	
77	BY	FA.BR	嗜好飲料類	155	EY	FE.PT	いも類		156	EZ	FE.SG	いも類	
78	BZ	FA.SS	調味料・香辛料類	156	EZ	FE.SG	砂糖・甘味料類		157	FA	FE.PL	砂糖・甘味料類	
				157	FA	FE.PL	豆類		158	FB	FE.GV	豆類	
				158	FB	FE.GV	緑黄色野菜		159	FC	FE.OV	緑黄色野菜	
				159	FC	FE.OV	その他の野菜*		160	FD	FE.FR	その他の野菜*	
				160	FD	FE.FR	果実類		161	FE	FE.FS	果実類	
				161	FE	FE.FS	魚介類		162	FF	FE.MT	魚介類	
				162	FF	FE.MT	肉類		163	FG	FE.EG	肉類	
				163	FG	FE.EG	卵類		164	FH	FE.MK	卵類	
				164	FH	FE.MK	乳類		165	FI	FE.OL	乳類	
				165	FI	FE.OL	油脂類		166	FJ	FE.SW	油脂類	
				166	FJ	FE.SW	菓子類		167	FK	FE.BR	菓子類	
				167	FK	FE.BR	嗜好飲料類		168	FL	FE.SS	嗜好飲料類	
				168	FL	FE.SS	調味料・香辛料類						

* その他の野菜 = その他の野菜 + きのこと類 + 藻類。

【f_nutr3】

参照セル(列)	変数名	内容概略	単位
1	A	ID1	ID1
2	B	ID2	ID2
3	C	ID3	ID3
4	D	E.CR	n-3系脂肪酸 g
5	E	E.PT	穀類
6	F	E.SG	いも類
7	G	E.PL	砂糖・甘味料類
8	H	E.GV	豆類
9	I	E.OV	緑黄色野菜
10	J	E.FR	その他の野菜*
11	K	E.FS	果実類
12	L	E.MT	魚介類
13	M	E.EG	肉類
14	N	E.MK	卵類
15	O	E.OL	乳類
16	P	E.SW	油脂類
17	Q	E.BR	菓子類
18	R	E.SS	嗜好飲料類
19	S	WR.CR	n-6系脂肪酸 g
20	T	WR.PT	穀類
21	U	WR.SG	いも類
22	V	WR.PL	砂糖・甘味料類
23	W	WR.GV	豆類
24	X	WR.OV	緑黄色野菜
25	Y	WR.FR	その他の野菜*
26	Z	WR.FS	果実類
27	AA	WR.MT	魚介類
28	AB	WR.EG	肉類
29	AC	WR.MK	卵類
30	AD	WR.OL	乳類
31	AE	WR.SW	油脂類
32	AF	WR.BR	菓子類
33	AG	WR.SS	嗜好飲料類

* その他の野菜 = その他の野菜 + きのこと類 + 藻類。

【nf_nutr1】 ... 【f_nutr1】と同じデータ構造です。

【nf_nutr2】 ... 【f_nutr2】と同じデータ構造です。

【nf_nutr3】 ... 【f_nutr3】と同じデータ構造です。

【signal】

参照セル (列)					各データの意味							
					数値	カテゴリー						
						1	2	3	4	5	9	0
1	A	ID1	ID1									
2	B	ID2	ID2									
3	C	ID3	ID3									
4	D	STBW	標準体重	kg	○							
5	E	SBMI	肥満度	判定結果		赤	黄	青	黄	赤		
6	F	SPGLC	妊娠・授乳判定			妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期	授乳期	---		
7	G	SPRT	たんぱく質	判定結果		赤*	黄	青	黄	赤**		
8	H	SFAT	総脂質			赤	黄	青	黄	赤		
9	I	SSFA	飽和脂肪酸			赤	黄	青	黄	赤		
10	J	SN6	n-6系脂肪酸			赤	黄	青	黄	赤		
11	K	SN3AI	n-3系脂肪酸AI			赤	黄	青	黄	赤		
12	L	SN3DGL	n-3系脂肪酸DG			赤	黄	青	黄	赤		
13	M	SMRF	C20以上n-3系4脂肪酸			赤	黄	青	黄	赤		
14	N	SCHL	コレステロール			---***	---	青	黄	赤		
15	O	SCHO	炭水化物			赤	黄	青	黄	赤		
16	P	SDF	食物繊維			赤	黄	青	---	---		
17	Q	SVA	ビタミンA			赤	黄	青	黄	赤		
18	R	SVE	ビタミンE			赤	黄	青	黄	赤		
19	S	SVD	ビタミンD			赤	黄	青	黄	赤		
20	T	SVK	ビタミンK			赤	黄	青	黄	赤		
21	U	SVB1	ビタミンB1			赤	黄	青	黄	赤		
22	V	SVB2	ビタミンB2			赤	黄	青	黄	赤		
23	W	SNAC	ナイアシン+たんぱく質			赤	黄	青	黄	赤		
24	X	SVB6	ビタミンB6			赤	黄	青	黄	赤		
25	Y	SVB12	ビタミンB12			赤	黄	青	黄	赤		
26	Z	SFOL	葉酸			赤	黄	青	黄	赤		
27	AA	SPAN	パントン酸			赤	黄	青	黄	赤		
28	AB	S BIO	ビオチン			---	---	---	---	---	固定	
29	AC	SVC	ビタミンC			赤	黄	青	黄	赤		
30	AD	SNAEAR	ナトリウム(食塩)/EAR			赤	黄	青	黄	赤		
31	AE	SNADG	ナトリウム(食塩)/DG			赤	黄	青	黄	赤		
32	AF	SKAI	カリウム/AI			赤	黄	青	---	---		
33	AG	SKDG	カリウム/DG			赤	黄	青	---	---		
34	AH	SCA	カルシウム			赤	黄	青	---	---		
35	AI	SMG	マグネシウム			赤	黄	青	---	---		
36	AJ	SP	リン			赤	黄	青	---	---		
37	AK	SFE	鉄(10歳以上月経)			赤	黄	青	---	---		
38	AL	SZN	亜鉛			赤	黄	青	---	---		
39	AM	SCU	銅			赤	黄	青	---	---		
40	AN	SMN	マンガン			赤	黄	青	---	---		
41	AO	SI	ヨウ素			---	---	---	---	---	固定	
42	AP	SSE	セレン			---	---	---	---	---	固定	
43	AQ	SCR	クロム			---	---	---	---	---	固定	
44	AR	SMO	モリブデン			---	---	---	---	---	固定	
45	AS	SALC	アルコール			---	---	青	黄	赤		
46	AT	PRTEAR	たんぱく質/EAR	g/日	○							
47	AU	PRTRDA	たんぱく質/RDA	g/日	○							
48	AV	FATDGL	総脂質/DG	%E	○							
49	AW	FATDGU	総脂質/DG	%E	○							
50	AX	SFADGL	飽和脂肪酸/DG	%E	○							
51	AY	SFADGU	飽和脂肪酸/DG	%E	○							
52	AZ	N6AI	n-6系脂肪酸/AI	g/日	○							
53	BA	N6DGU	n-6系脂肪酸/DG	%E	○							
54	BB	N3AI	n-3系脂肪酸/AI	g/日	○							
55	BC	N3DGL	n-3系脂肪酸/DG	g/日	○							
56	BD	MRFDGL	C20以上n-3系4脂肪酸/DG	g/日	○							
57	BE	CHLDGU	コレステロール/DG	mg/日	○							
58	BF	CHODGL	炭水化物/DG	g/日	○							
59	BG	CHODGU	炭水化物/DG	g/日	○							
60	BH	DFDGL	食物繊維/DG	g/日	○							
61	BI	VAEAR	ビタミンA/EAR	μgRE/日	○							
62	BJ	VARDA	ビタミンA/RDA	μgRE/日	○							
63	BK	VAUL	ビタミンA/UL	μgRE/日	○							
64	BL	VEAI	ビタミンE/AI	mg/日	○							
65	BM	VEUL	ビタミンE/UL	mg/日	○							
66	BN	VDAI	ビタミンD/AI	μg/日	○							
67	BO	VDUL	ビタミンD/UL	μg/日	○							
68	BP	VKAI	ビタミンK/AI	μg/日	○							
69	BQ	VB1EAR	ビタミンB1/EAR	mg/日	○							
70	BR	VB1RDA	ビタミンB1/RDA	mg/日	○							
71	BS	VB2EAR	ビタミンB2/EAR	mg/日	○							
72	BT	VB2RDA	ビタミンB2/RDA	mg/日	○							
73	BU	NACEAR	ナイアシン+トリプト/EAR	mgNE/日	○							
74	BV	NACRDA	ナイアシン+トリプト/RDA	mgNE/日	○							
75	BW	NACUL	ナイアシン+トリプト/UL	mgNE/日	○							

* 少なすぎる場合(以下同様)。 ** 多すぎる場合(以下同様)。
 ***理論的にありえない(ただし、欠損値や非論理値のときにまれにありうる)。

【signal】つづき

参照セル (列)	各データの意味																			
	数値	1	2	3	4	5	9	0	カテゴリー											
76	BX	VB6EAR	ビタミンB6 /EAR	mg/日	○															
77	BY	VB6RDA	ビタミンB6 /RDA	mg/日	○															
78	BZ	VB6UL	ビタミンB6 /UL	mg/日	○															
79	CA	VB12EAR	ビタミンB12/EAR	mg/日	○															
80	CB	VB12RDA	ビタミンB12/RDA	μg/日	○															
81	CC	FOLRDA	葉酸/RDA	μg/日	○															
82	CD	FOLRDA	葉酸/RDA	μg/日	○															
83	CE	FOLUL	葉酸/UL	μg/日	○															
84	CF	PANAI	パントテン酸/AI	mg/日	○															
85	CG	BIOAI	ビオチン/AI	mg/日	○															
86	CH	VCEAR	ビタミンC/EAR	mg/日	○															
87	CI	VCRDA	ビタミンC/RDA	mg/日	○															
88	CJ	NAEAR	ナトリウム(食塩)/EAR	g/日	○															
89	CK	NADGU	ナトリウム(食塩)/DG	g/日	○															
90	CL	KAI	カリウム/AI	mg/日	○															
91	CM	KDGL	カリウム/DG	mg/日	○															
92	CN	CAEAR	カルシウム/EAR	mg/日	○															
93	CO	CARDA	カルシウム/RDA	mg/日	○															
94	CP	CAUL	カルシウム/UL	mg/日	○															
95	CQ	MGEAR	マグネシウム/EAR	mg/日	○															
96	CR	MGRDA	マグネシウム/RDA	mg/日	○															
97	CS	PAI	リン/AI	mg/日	○															
98	CT	PUL	リン/UL	mg/日	○															
99	CU	FEEAR	鉄(10歳以上月経)/EAR	mg/日	○															
100	CV	FERDA	鉄(10歳以上月経)/RDA	mg/日	○															
101	CW	FEUL	鉄(10歳以上月経)/UL	mg/日	○															
102	CX	ZNEAR	亜鉛/EAR	mg/日	○															
103	CY	ZNRDA	亜鉛/RDA	mg/日	○															
104	CZ	ZNUL	亜鉛/UL	mg/日	○															
105	DA	CUEAR	銅/EAR	mg/日	○															
106	DB	CURDA	銅/RDA	mg/日	○															
107	DC	CUUL	銅/UL	mg/日	○															
108	DD	MNAI	マンガン/AI	mg/日	○															
109	DE	MNUL	マンガン/UL	mg/日	○															
110	DF	IEAR	ヨウ素/EAR	μg/日	○															
111	DG	IRDA	ヨウ素/RDA	μg/日	○															
112	DH	IUL	ヨウ素/UL	μg/日	○															
113	DI	SEEAR	セレン/EAR	μg/日	○															
114	DJ	SERDA	セレン/RDA	μg/日	○															
115	DK	SEUL	セレン/UL	μg/日	○															
116	DL	CREAR	クロム/EAR	μg/日	○															
117	DM	CRRDA	クロム/RDA	μg/日	○															
118	DN	MOEAR	モリブデン/EAR	μg/日	○															
119	DO	MORDA	モリブデン/RDA	μg/日	○															
120	DP	MOUL	モリブデン/UL	μg/日	○															
121	DQ	ALCDGU	アルコール/DGU	合/日	○															
122	DR	KOMA1	主食	SV*	○															
123	DS	KOMA2	副菜		○															
124	DT	KOMA3	主菜		○															
125	DU	KOMA4	乳類		○															
126	DV	KOMA5	果物		○															
127	DW	KOMA6	菓子類		○															
128	DX	KOMA7	酒類		○															
129	DY	RKOMA0	エネルギー	kcal/日	○															
130	DZ	RKOMA1L	主食下限	SV	○															
131	EA	RKOMA1U	主食上限		○															
132	EB	RKOMA2L	副菜下限		○															
133	EC	RKOMA2U	副菜上限		○															
134	ED	RKOMA3L	主菜下限		○															
135	EE	RKOMA3U	主菜上限		○															
136	EF	RKOMA4L	牛乳乳製品下限		○															
137	EG	RKOMA4U	牛乳乳製品上限		○															
138	EH	RKOMA5L	果物下限		○															
139	EI	RKOMA5U	果物上限		○															
140	EJ	SM10y_1	文科省:1	判定結果	○															
141	EK	SM10y_2	文科省:2		○	赤	黄	青	黄	赤										
142	EL	SM10y_3	文科省:3		○	赤	黄	青	黄	赤										
143	EM	SM10y_4a	文科省:4a		○	赤	黄	青	黄	赤										
144	EN	SM10y_4b	文科省:4b		○	赤	黄	青	黄	赤										
145	EO	SM10y_5a	文科省:5a		○	赤	黄	青	黄	赤										
146	EP	SM10y_5b	文科省:5b		○	赤	黄	青	黄	赤										
147	EQ	SM10y_5c	文科省:5c		○	赤	黄	青	黄	赤										
148	ER	SM10y_6	文科省:6		○	赤	黄	青	黄	赤										
149	ES	M10y_1	文科省:1	g/日	○															
150	ET	M10y_2	文科省:2		○															
151	EU	M10y_3	文科省:3		○															
152	EV	M10y_4a	文科省:4a		○															
153	EW	M10y_4b	文科省:4b		○															
154	EX	M10y_5a	文科省:5a		○															
155	EY	M10y_5b	文科省:5b		○															
156	EZ	M10y_5c	文科省:5c		○															
157	FA	M10y_6	文科省:6		○															

【個人結果出力用】 ... 省略します。

【以上】

この内容は予定なく変更することがあります。あらかじめご了解ください。