

## BDHQ 個人結果帳票:栄養素編

### ■利用目的と利用方法

「一般基本編」で結果を示したすべての栄養素(たんぱく質、炭水化物を除く)について、栄養素ごとに(BMIを含む)細かく摂取量の結果を示し、知ってもらいたい知識を紹介しています。「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(食塩)編」「脂質編」「飽和脂肪酸編」「コレステロール編」「アルコール編」があります。

一般基本編で示した結果(信号の色)をより詳しい結果として示し、関連する情報を盛り込んだものです。

通常は、一般基本編の補助として用います。具体的には、一般基本編で赤信号がついた栄養素(BMIを含む)についてだけ、または、黄色信号か赤信号がついた栄養素(BMIを含む)についてだけ印刷して結果の説明や食事指導に用いるというものです。印刷用プログラムは、信号の色を判別して印刷の有無を決めることができるため、対象者ごとに異なる個人結果帳票が印刷されます。

### ■結果の表示方法

栄養素(BMIも含む)によって異なります。

基本的には、対象者の摂取量、食事摂取基準から判断した望ましい摂取量が数値で記載されています。また、注目している栄養素をどの食品群から摂取しているかの結果(食品別栄養素摂取量)がグラフで示されています。このグラフには、比較のために、「対象者と同じ性別でほぼ同じ年齢の人の平均的な(理想的な、ではありません)摂取量も並べて示されています。これには、主として、2003年から2006年までの4回の国民健康栄養調査結果から推測した値を使っています。

### ■結果の信頼度のチェック方法

一般基本編の説明をご覧ください。

### ■結果の説明

対象者の興味の種類と理解力によって異なりますが、基本的には次のように行います。

- ① どの食品群から摂取しているのか、または、摂取していないのかを、日本人の平均的な食べ方と比較しながら、対象者の特徴を理解し、摂取量を増やしたい食品群、摂取量を減らしたい食品群を選びます。
- ② 対象者と相談し、どの食品群の摂取量を増やし、どの食品群の摂取量を減らすかを決めます。
- ③ 時間的な余裕ならびに理解力に応じて、記載されている情報についても説明し、理解し、行動に移れるように促します。

### 【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。