

BDHQ での食事バランスガイドの SV(つ)の計算方法

■はじめに

食品の摂取量から食事バランスガイドに沿って、主食、副菜などの SV(つ)を計算するのは実はそれほど簡単ではありません。そこで、BDHQ ではどのように計算しているかを説明いたします。

次のステップを踏んで計算が行われます。

■食品摂取量(g/日)の計算

食品摂取量(g/日)を計算します。食品ごとの標準 1 回摂取量(g)については、「開発者からの情報提供: 1005092BDHQ の栄養価計算結果データファイル内容(2010年4月改定分)」の4ページの【food】の表の「標準 1 回摂取量(g)」をご覧ください。

次に、その人が日本人の食事摂取基準(2010年版)における推定エネルギー必要量を摂取していると仮定して、次の式を使ってエネルギー摂取量における申告誤差(%)を計算します。

申告誤差(%)=[BDHQ で測ったエネルギー摂取量]÷[推定エネルギー必要量]×100

すべての食品摂取量、栄養素摂取量がエネルギーと同じ申告誤差をもって申告されたと仮定し、その誤差を調整した摂取量を求めます。つまり、申告誤差調整済み摂取量は、

申告誤差調整済み摂取量=[BDHQ で測った食品摂取量、栄養素摂取量]÷[申告誤差(%)×100

SV(つ)の計算には、この、申告誤差調整済み摂取量を使います。

なお、これは、エネルギー摂取量を調整して食品や栄養素の摂取量を求める「密度法」と呼ばれる方法を応用した方法です。

(ご注意)「開発者からの情報提供:1005092BDHQ の栄養価計算結果データファイル内容(2010年4月改定分)」における【food】の表の「標準 1 回摂取量(g)」は、成人における標準 1 回摂取量を示しています。BDHQ10y、BDHQ15y で用いている小児の標準 1 回摂取量はここには示されていません。BDHQ10y、BDHQ15y をお使いの場合は、別途、お尋ねください。

■関係するところ(個人結果帳票)料理区分ごとの食品摂取量・栄養素摂取量の計算

「開発者からの情報提供:11005092BDHQ の栄養価計算結果データファイル内容(2010年4月改定分)」の4ページの【food】の表の「食事バランスガイド分類」にしたがって、料理ごとの食品摂取量・栄養素摂取量を計算します。

■料理区分ごとの SV(つ)の計算

食事バランスガイドに示されている次の定義(文献 1)にしたがって、料理区分ごとに SV(つ)を計算します。

主食(SV(つ))=主食に分類された食品に由来する炭水化物摂取量(g/日)÷40(g)

副菜(SV(つ))=副菜に分類された食品の摂取量(g/日)÷70(g)

主菜(SV(つ))=主菜に分類された食品に由来するたんぱく質摂取量(g/日)÷6(g)

牛乳・乳製品(SV(つ))=牛乳・乳製品に分類された食品に由来するカルシウム摂取量(mg/日)÷100(mg)

果物(SV(つ))=果物に分類された食品の摂取量(g/日)÷100(g)

お菓子・甘い飲み物(SV(つ))=お菓子・甘い飲み物に分類された食品に由来するエネルギー摂取量(kcal/日)÷100(kcal)

お酒(SV(つ))=お酒に分類された食品に由来するエネルギー摂取量(kcal/日)÷100(kcal)

なお、お菓子・甘い飲み物とお酒は、食事バランスガイドにおける正式の料理区分ではありません。BDHQ が独自に設けている料理区分です。食事バランスガイドでは、「菓子・嗜好飲料(アルコールを含む)」としてまとめられていて、「1日に200kcalまでを目安にして下さい」とされています。したがって、この2つの

料理区分の結果については、あくまでも、参考としての利用に留めていただきますよう、お願い申し上げます。

■結果の表示方法

個人結果帳票の[あなたの食事バランスをチェックしてみました！]のなかの「あなたの結果」は、計算値を四捨五入して整数にしたものを示しています。

栄養価結果データベースでは、シート[signal]のDR～DY列(122～128列)に結果が格納されています。ここには、四捨五入されていない、計算されたそのままの数値が入っています(ご注意:上記のステップを踏んで計算されていますから、申告誤差は調整されています)。

■重要なお注意

個人結果帳票の[あなたの食事バランスをチェックしてみました！]を使うときには、食事バランスガイドについてじゅうぶんに学習し、使い方を理解してから、お使いいただくよう、お願い申し上げます。また、食事バランスガイドの利用限界を超えた利用は控えてくださるよう、お願い申し上げます。

■文献

1. フードガイド(仮称)検討会. フードガイド(仮称)検討会報告書.食事バランスガイド. 平成17年7月.
【問い合わせ先】厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室、農林水産省消費・安全局消費者情報官.
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyousyokuji1.pdf>
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyousyokuji2.pdf>

【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。