

個人ごとの簡易型食事歴法質問票 (BDHQ) 粗データ・食品・栄養素摂取量

解析日
平成22年5月7日

ID1	99999
ID2	999
ID3	999
メモ1	0
メモ2	0
メモ3	0
性別(男=1,女=2)	1

生年月日	昭和32年9月13日
記入年月日	平成20年6月30日
計算年齢(歳)	50
身長(cm)	165
体重(kg)	58
BMI (kg/m ²)	21.3
妊娠・授乳状態	

対象者のデータは [] の中です。
未記入箇所は #N/A と表示されます。

身体活動レベル(2[ふつう]と仮定)	2
推定エネルギー必要量(kcal/日)	2550
エネルギー摂取量(kcal/日)	2462
エネルギーからみた推定申告誤差	3%過小

食品群分類	食事バラン スガイド分 類	回答	回答カテ ゴ リー	粗摂取量 (g/日)	密度法による 摂取量 (g/1000kcal)	推定エネルギー必 要量を摂取したと 仮定した場合の摂 取量(g/日)
低脂肪乳	乳類	乳製品	飲まなかった	7	0.0	0.0
普通乳	乳類	乳製品	飲まなかった	7	0.0	0.0
鶏肉	肉類	主菜	週4-6回	3	64.0	26.0
豚肉・牛肉	肉類	主菜	週2-3回	4	32.0	13.0
ハム	肉類	主菜	週1回	5	4.5	1.8
レバー	肉類	主菜	週1回未満	6	2.8	1.1
いか・たこ・えび・貝	魚介類	主菜	週1回未満	6	6.4	2.6
骨ごと魚	魚介類	主菜	週1回未満	6	4.8	1.9
ツナ缶	魚介類	主菜	週1回未満	6	3.2	1.3
干物	魚介類	主菜	週1回未満	6	5.5	2.3
脂がのった魚	魚介類	主菜	週1回	5	13.7	5.5
脂が少ない魚	魚介類	主菜	週1回	5	13.7	5.5
たまご	卵類	主菜	週4-6回	3	49.0	19.9
とうふ・油揚げ	豆類	主菜	週4-6回	3	72.6	29.5
納豆	豆類	主菜	週2-3回	4	16.7	6.8
いも	いも類	副菜	週2-3回	4	52.0	21.1
漬物(緑黄色野菜)	緑黄色野菜	副菜	食べなかった	7	0.0	0.0
漬物(その他)	その他野菜	副菜	食べなかった	7	0.0	0.0
生(レタス・キャベツ)	その他野菜	副菜	週1回	5	6.8	2.8
緑黄色野菜	緑黄色野菜	副菜	週4-6回	3	59.8	24.3
キャベツ	その他野菜	副菜	毎日1回	2	83.7	34.0
にんじん・かぼちゃ	緑黄色野菜	副菜	週4-6回	3	34.2	13.9
だいこん・かぶ	その他野菜	副菜	週4-6回	3	51.2	20.8
根菜	その他野菜	副菜	週1回未満	6	4.8	1.9
トマト	緑黄色野菜	副菜	週2-3回	4	25.6	10.4
きのこ	きのこ類	副菜	週1回未満	6	2.0	0.8
海草	海草類	副菜	週2-3回	4	12.8	5.2
洋菓子	菓子類	お菓子	週2-3回	4	28.9	11.7
和菓子	菓子類	お菓子	週1回	5	8.2	3.4
せんべい	菓子類	お菓子	週2-3回	4	20.6	8.4
アイスクリーム	乳類	お菓子	食べなかった	7	0.0	0.0
柑橘類	果実類	果物	食べなかった	7	0.0	0.0
かき・いちご	果実類	果物	食べなかった	7	0.0	0.0
その他果物	果実類	果物	週1回	5	14.8	6.0
マヨネーズ	調味料	---	週1回	5	2.1	0.8
パン	穀類	主食	週1回	5	13.9	5.6
そば	穀類	主食	週1回	5	27.7	11.3
うどん	穀類	主食	週1回	5	27.7	11.3
ラーメン	穀類	主食	週1回	5	27.7	11.3
パスタ類	穀類	主食	週1回	5	27.7	11.3
緑茶	嗜好飲料類(酒以外)	---	毎日1杯	3	173.2	70.4
紅茶・ウーロン茶	嗜好飲料類(酒以外)	---	週2-3杯	5	61.9	25.1
コーヒー	嗜好飲料類(酒以外)	---	毎日2-3杯	2	433.1	175.9
コーラ	嗜好飲料類(酒以外)	---	週1杯未満	7	15.4	6.3
100%ジュース	果実類	---	毎日2-3杯	2	577.4	234.6
雑穀	---	---	ときどき	2	---	---
コーヒー・紅茶に入れる砂糖	砂糖・甘味料類	---	いいえ	3	0.0	0.0
朝食	---	---	週5回	3	---	---
めし	穀類	主食	3杯	5	540.5	219.6
みそ汁	みそは豆類	---	1杯未満	8	83.2	33.8
酒	---	---	週2回	6	---	---
日本酒	酒類	お酒	3合	2	115.7	47.0
ビール	酒類	お酒	1本	4	135.6	55.1
焼酎	酒類	お酒	(欠損)	0	0.0	0.0
ウイスキー	酒類	お酒	(欠損)	0	0.0	0.0
ワイン	酒類	お酒	(欠損)	0	0.0	0.0
めんスープ	調味料	---	---	---	124.7	50.7
しょうゆ量	調味料	---	---	---	0.8	0.3
調理食塩	調味料	---	---	---	3.0	1.2
調理油	油脂類	---	---	---	20.0	8.1
調理砂糖	砂糖・甘味料類	---	---	---	1.4	0.6
季節(みかん)	---	---	週2-3回	4	9.3	3.8
季節(かき)	---	---	週1回	5	3.7	1.5
季節(いちご)	---	---	週1回	5	5.8	2.3
魚料理(生)	---	---	週1回	5	17.9	7.3
魚料理(焼き)	---	---	週1回	5	14.7	6.0
魚料理(煮)	---	---	週1回	5	24.6	10.0
魚料理(揚げ)	---	---	週2-3回	4	48.3	19.6
肉料理(焼き)	---	---	食べなかった	7	0.0	0.0
肉料理(洋風煮)	---	---	週2-3回	4	107.8	43.8
肉料理(揚げ)	---	---	週1回	5	32.4	13.2
肉料理(炒め)	---	---	週2-3回	4	82.2	33.4
肉料理(和風煮)	---	---	週1回	5	42.2	17.1

めしの種類比率* 精白飯:麦飯 = 0.75 : 0.25
雑穀は麦飯(精白米:大麦:水=8:2:13)を使って栄養価計算をしています。

回答信頼度チェック(ふつうは2~10)
主食合計:(めし杯数+穀類頻度)/日 3.7

*「雑穀」が欠損の場合は、精白飯=1とする

めんスープを飲む量	4-6割	3
家庭の味付け	薄口	1
お肉の脂身	やや好んで食べていた	2

しょうゆ(頻度)	まったく使わない	5
しょうゆ(量)	かなり少なめ	5
おかずの量	外食のほうが少ない	4
ごはんの量	家のほうが多い	1
摂食速度	かなり遅い	5

栄養補助食品	使わなかった	7
食習慣変化	いいえ	4
食事指導	いいえ	2
回答者	本人	1

エネルギー・栄養素摂取量(1日あたり) 読み方の説明は表の右下

栄養素*	①	②	③	栄養素	①	②	③	栄養素	①	②	③
エネルギー(kcal)	2462	---	---	シヨ糖(g)###	9.6	3.9	10.0	αカロテン(μg)##	687	279	712
重量(g)##	3107	1262	3218	アルコール(g)	19.3	7.8	19.9	βカロテン(μg)##	4958	2014	5136
水(g)##	2564	1041	2656	ダイゼイン(mg)#	17.1	6.9	17.7	グリトキサンチン(μg)##	1151	467	1192
たんぱく質(g)	76.1	12.4	78.8	ゲニステイン(mg)#	29.1	11.8	30.1	βトコフェロール(mg)##	0.5	0.2	0.5
動物性たんぱく質(g)	35.4	5.8	36.7	n-3系脂肪酸(g)	2.8	1.0	2.9	γトコフェロール(mg)##	17.0	6.9	17.6
植物性たんぱく質(g)	40.7	6.6	42.1	n-6系脂肪酸(g)	13.5	4.9	14.0	δトコフェロール(mg)##	4.0	1.6	4.2
脂質(g)	56.8	20.8	58.9	C4:0(S)\$\$	47	0.02	49	C7:0###	0	0.00	0
動物性脂質(g)	20.8	7.6	21.5	C6:0(S)\$\$	21	0.01	22	C13:0###	0	0.00	0
植物性脂質(g)	36.0	13.2	37.3	C8:0(S)\$\$	22	0.01	23	C15:0A###	6	0.00	6
炭水化物(g)	371	60	384	C10:0(S)\$\$	43	0.02	44	C16:0I###	3	0.00	3
灰分(g)	18.3	7.4	19.0	C10:1(M)\$\$	3	0.00	3	C17:0A###	6	0.00	7
ナトリウム(mg)	3620	1470	3750	C12:0(S)\$\$	116	0.04	120	C16:2###	8	0.00	9
カリウム(mg)	3402	1382	3524	C14:0(S)\$\$	555	0.20	575	C16:4###	7	0.00	8
カルシウム(mg)	417	169	432	C14:1(M)\$\$	54	0.02	56	C21_5N3###	7	0.00	7
マグネシウム(mg)	314	128	325	C15:0(S)\$\$	57	0.02	59	C22_4N6###	7	0.00	7
リン(mg)	1082	439	1120	C15:1(M)\$\$	0	0.00	0				
鉄(mg)	9.9	4.0	10.2	C16:0(S)\$\$	8208	3.00	8502				
亜鉛(mg)	9.4	3.8	9.7	C16:1(M)\$\$	844	0.31	874				
銅(mg)	1.6	0.6	1.6	C16:3(?)P(n-6)\$\$	12	0.00	13				
マンガン(mg)	4.3	1.7	4.4	C17:0(S)\$\$	99	0.04	102				
レチノール(μg)	559	227	579	C17:1(M)\$\$	70	0.03	72				
βカロテン当量(μg)	5874	2386	6085	C18:0(S)\$\$	2875	1.05	2978				
レチノール当量(μg)	1052	427	1090	C18:1(M)\$\$	19154	7.00	19841				
ビタミンD(μg)	8.1	3.3	8.4	C18:2(n6)P(n-6)\$\$	13198	4.82	13671				
αトコフェロール(mg)	9.3	3.8	9.6	C18:3(n3)P(n-3)\$\$	2068	0.76	2142				
ビタミンK(μg)	393	159	407	C18:3(n6)P(n-6)\$\$	4	0.00	4				
ビタミンB1(mg)	1.0	0.4	1.0	C18:4(n3)P(n-3)\$\$	60	0.02	62				
ビタミンB2(mg)	1.3	0.5	1.3	C20:0(S)\$\$	173	0.06	179				
ナイアシン(mgNE)	21.8	8.9	22.6	C20:1(M)\$\$	468	0.17	484				
ビタミンB6(mg)	1.6	0.7	1.7	C20:2(n6)P(n-6)\$\$	44	0.02	45				
ビタミンB12(μg)	6.1	2.5	6.3	C20:3(n6)P(n-6)\$\$	29	0.01	30				
葉酸(μg)	435	177	450	C20:4(n3)P(n-3)\$\$	21	0.01	22				
パントテン酸(mg)	8.0	3.3	8.3	C20:4(n6)P(n-6)\$\$	181	0.07	188				
ビタミンC(mg)	205	83	213	C20:5(n3)P(n-3)\$\$	202	0.07	209				
飽和脂肪酸(g)	12.4	4.5	12.8	C22:0(S)\$\$	100	0.04	104				
一価不飽和脂肪酸(g)	20.9	7.6	21.6	C22:1(M)\$\$	265	0.10	275				
多価不飽和脂肪酸(g)	16.3	6.0	16.9	C22:2(?)P(n-6)\$\$	0	0.00	0				
コレステロール(mg)	392	159	406	C22:5(n3)P(n-3)\$\$	67	0.02	70				
水溶性食物繊維(g)	4.1	1.7	4.3	C22:5(n6)P(n-6)\$\$	8	0.00	8				
不溶性食物繊維(g)	9.5	3.8	9.8	C22:6(n3)P(n-3)\$\$	379	0.14	393				
総食物繊維(g)	14.0	5.7	14.5	C24:0(S)\$\$	43	0.02	44				
食塩相当量(g)	9.1	3.7	9.4	C24:1(M)\$\$	41	0.01	42				

左から、①粗摂取量(エネルギー調整なし)、②密度法による摂取量(エネルギー産生栄養素は総エネルギー摂取量に占める割合[%E])、他は1000kcal摂取あたりの摂取量[**/1000kcal]、③推定エネルギー必要量を摂取していると仮定した場合の摂取量。
 データ利用可能性のレベル:
 ###: 最低(利用は推奨しない)、
 #: 低(使う場合は要注意)、
 #: やや低(妥当性が低い可能性あり)、
 印なし: ふつう(利用可能)。
 \$ 摂取量の単位は mg

栄養素摂取量の結果(信号の色)	
BMI	3
カルシウム	1
鉄	3
ビタミンC	3
食物繊維	2
カリウム	3
食塩	4
脂質	3
飽和脂肪酸	3
コレステロール	3
アルコール	3
葉酸	3

3=青 食事バランスガイド
 2=黄 主食 5.99
 1=赤 副食 5.89
 主菜 7.34
 乳製品 0.00
 果物 2.47
 お菓子 2.23
 お酒 1.87
 推定エネルギー必要量を摂取したと仮定

食品群別主要栄養素摂取量(1日あたり)*	合計	穀類	いも類	味砂糖類・甘	豆類	菜黄緑黄色野菜	野そ菜*他*の	果実類	魚介類	肉類	卵類	乳類	油脂類	菓子類	嗜好*好*飲料	香調*辛*香料
摂取重量(g)***	3218	689	54	1	92	258	167	479	49	107	51	0	21	60	968	221
エネルギー(kcal)	2550	1118	46	5	85	84	31	177	87	196	77	0	191	216	216	21
水(g)	2656	423	42	0	76	233	157	428	33	74	39	0	0	12	928	212
たんぱく質(g)	78.8	20.6	1.0	0.0	7.3	2.3	1.6	2.3	10.4	20.0	6.2	0.0	0.0	4.3	2.2	0.6
脂質(g)	58.9	4.0	0.1	0.0	4.7	0.4	0.3	0.4	4.5	11.8	5.2	0.0	20.8	5.1	0.0	1.6
炭水化物(g)	384	240	10	1	3	20	7	46	0	0	0	0	0	38	16	1
カリウム(mg)	3524	233	254	0	222	700	336	731	162	328	66	0	0	67	401	24
カルシウム(mg)	432	35	5	0	80	86	58	32	47	5	26	0	0	25	23	9
マグネシウム(mg)	325	63	11	0	46	40	20	37	21	23	6	0	0	11	42	5
リン(mg)	1120	268	25	0	106	59	45	52	142	195	91	0	0	63	66	9
鉄(mg)	10.2	1.6	0.3	0.0	1.2	1.8	0.5	1.2	0.6	1.1	0.9	0.0	0.0	0.5	0.4	0.2
亜鉛(mg)	9.7	3.8	0.1	0.0	0.8	0.4	0.3	0.1	0.6	2.2	0.7	0.0	0.0	0.6	0.1	0.1
レチノール(μg)	579	15	0	0	0	0	0	0	63	403	71	0	0	26	0	1
βカロテン当量(μg)	6085	3	2	0	0	5072	110	872	1	0	9	0	0	15	0	0
レチノール当量(μg)	1090	15	0	0	0	423	9	73	63	403	76	0	0	27	0	1
ビタミンD(μg)	8.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.1	0.1	0.9	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
αトコフェロール(mg)	9.6	0.3	0.2	0.0	0.2	2.2	0.2	1.4	1.0	0.3	0.5	0.0	2.7	0.4	0.0	0.2
ビタミンK(μg)	407	1	0	0	114	137	77	4	0	25	7	0	35	2	2	3
ビタミンB1(mg)	1.0	0.2	0.1	0.0	0.1	0.1	0.1	0.2	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
ビタミンB2(mg)	1.3	0.1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.3	0.2	0.0	0.0	0.1	0.2	0.0
ナイアシン(mgNE)	22.6	2.3	0.6	0.0	0.3	1.3	0.6	1.2	3.3	7.5	0.1	0.0	0.0	0.3	5.1	0.1
ビタミンB6(mg)	1.7	0.2	0.1	0.0	0.1	0.2	0.1	0.2	0.2	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0
ビタミンB12(μg)	6.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4.1	1.5	0.5	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
葉酸(μg)	450	30	13	0	30	122	87	50	9	37	22	0	0	8	40	3
パントテン酸(mg)	8.3	1.8	0.3	0.0	0.7	0.6	0.3	0.9	0.4	1.9	0.7	0.0	0.0	0.4	0.2	0.0
ビタミンC(mg)	213	0	14	0	0	58	35	90	0	4	0	0	0	0	11	0
飽和脂肪酸(g)	12.8	1.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	1.0	4.0	1.4	0.0	2.3	2.0	0.0	0.2
一価不飽和脂肪酸(g)	21.6	1.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	1.4	5.4	1.9	0.0	8.5	1.8	0.0	0.7
多価不飽和脂肪酸(g)	16.9	1.4	0.0	0.0	2.4	0.1	0.0	0.1	1.2	1.2	0.8	0.0	8.5	0.5	0.0	0.6
コレステロール(mg)	406	3	0	0	0	0	0	0	54	89	213	0	0	43	0	2
総食物繊維(g)	14.5	4.5	0.8	0.0	1.4	3.0	2.7	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.7	0.0	0.2
食塩相当量(g)	9.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	0.6	0.5	0.2	0.2	0.0	0.0	0.5	0.0	6.5
n-3系脂肪酸(g)	2.9	0.1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.7	0.1	0.1	0.0	1.4	0.1	0.0	0.1
n-6系脂肪酸(g)	14.0	1.3	0.0	0.0	2.1	0.0	0.0	0.0	0.5	1.1	0.8	0.0	7.1	0.5	0.0	0.5

*推定エネルギー必要量を摂取していると仮定した計算。 **その他の野菜にはきのこ類・藻類を、嗜好飲料類には果物・野菜ジュースを含む。 ***みそ汁はみそのみを豆類に、めん類のスープは調味料のみを調味料・香辛料類に含む。