

食物摂取頻度調査とは？

日常的に食べている食品の平均摂取量を算出し、**各食品・各栄養素の過不足を調査**します。各個人または事業所全体の食事バランスの偏りだけでなく、積極的に摂取すべき食品群や控えるべき食品群を具体的に知ることができます。

調査の流れ

① 調査票の送付

② 各自、調査票のご記入

③ 調査票のご返送

④ 調査票の入力・結果用紙の出力

※未記入の箇所がある場合、結果用紙出力が不可能となりますので、再度ご記入いただく場合がございます。

⑤ 結果用に基づいた個別栄養指導またはセミナー

※簡単な食事のアドバイスの資料をお渡しいたします。

調査の結果用紙

各食品、各栄養素の過不足が細かく算出されます。また、“食事バランスガイド”のイラストの傾き加減で、栄養バランスの偏りも一目瞭然です。（詳しくは次ページをご覧ください）

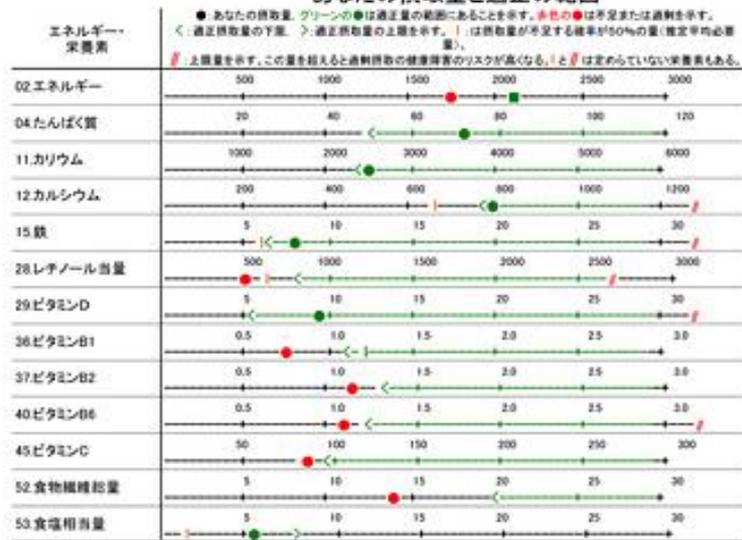
エクセル栄養君FFQgによる 栄養摂取状況成績表

No	氏名	生年月日	性別	身体活動レベル	実施日	年齢	備考
2	西国 太郎 V4	1990/12/10	男	低い	2007/8/21	26	これはサンプルです、削除するか、書き添えて下さい。

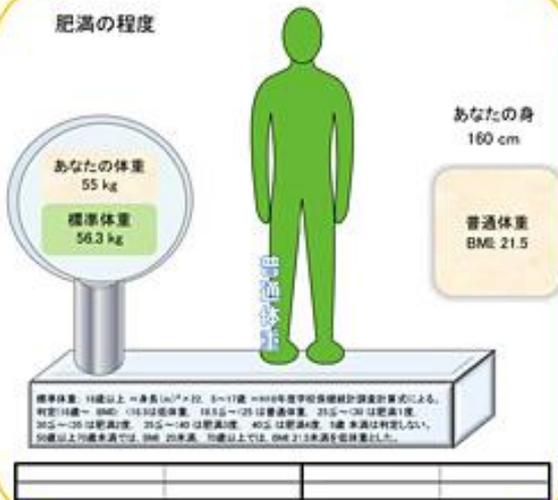
エネルギー・栄養素摂取量

栄養素	単位	摂取量	適正量 (下限)	適正量 (上限)	上限値
02 エネルギー	kcal	1758	2100		
04 たんぱく質	g	74.0	50.0		
11 カリウム	mg	2531	2500		
12 カルシウム	mg	829	800		2500
15 鉄	mg	8.6	7.0		50
28 レチノール当量	μg	491	850		2700
29 ビタミンD	μg	9.6	5.5		100
36 ビタミンB1	mg	0.76	1.10		
37 ビタミンB2	mg	1.16	1.30		
40 ビタミンB6	mg	1.12	1.20		55
45 ビタミンC	mg	91	100		
52 食物繊維総量	g	14.1	20.0		
53 食塩相当量	g	6.2	8.0		

あなたの摂取量と適正の範囲



肥満の程度



食品群別摂取量と食事バランスガイド

食事	18食品群	目安量 (g)	摂取量 (g)	食事バランスガイド	
				目安	摂取点数
01 主食	01 穀類(めし、ゆで麺)	540	521	5~7	5
	02 いも類	70	50		
	05 緑黄色野菜	140	75		
	06 その他の野菜	260	200	5~6	5
	08きのこ類	20	0		
02 副菜	09 海藻類	15	2		
	10 豆類	80	200		
	11 魚介類	100	98	3~5	8
	12 肉類	90	0		
	13 卵類	55	50		
03 主菜	14 乳類	200	233	2(2~3)	3
	05 果物	180	75	2	1
06 菓子・嗜好飲料	03 砂糖・甘味料類	25	0		
	16 菓子類	450	0	2	0
	17 嗜好飲料類	5	8		
07 調味料類	04 種実類	5	0	02副菜に含まれる	
	15 油類類	10	0		
	18 調味料・香辛料	80	9		
合計		2325	1518	23	21

食事バランスガイド



主食(穀類) 副菜(野菜・海藻) 主菜(肉・魚) 牛乳・乳製品 果物

食品構成は推定1人1日の必要量を摂取するための目安となる。食品群別摂取量を示したものです。食事バランスガイドは食品群別摂取量をもとに、食事バランスガイドにそって、集計したものです。

エネルギー産生栄養素バランス・栄養素摂取量・比率等

栄養・食品比率	摂取基準・比率等	摂取量・比率等
たんぱく質(%エネルギー)	13~20%	16.8
脂質(%エネルギー)	20%から30%	20.6
脂質のうち飽和脂肪酸	7%以下	6.5
炭水化物(%エネルギー)	50~65%	62.6
アルコールのエネルギー量	摂取ある量140kcal	0(0.0%)
2.動物性たんぱく質比	40~50%	46.9
4.動物性脂肪 植物性脂肪 魚油	4:5:1	3.9:4.5:1.6
7.飽和 一価不飽和 多価不飽和	3:4:3	3.7:2.9:3.4
8.n-6系脂肪酸:n-3系脂肪酸	4:1	3.7
36 ビタミンB1/1000kcal	RDA 0.45mg/1000kcal	0.43

エネルギー産生栄養素バランス



メモ

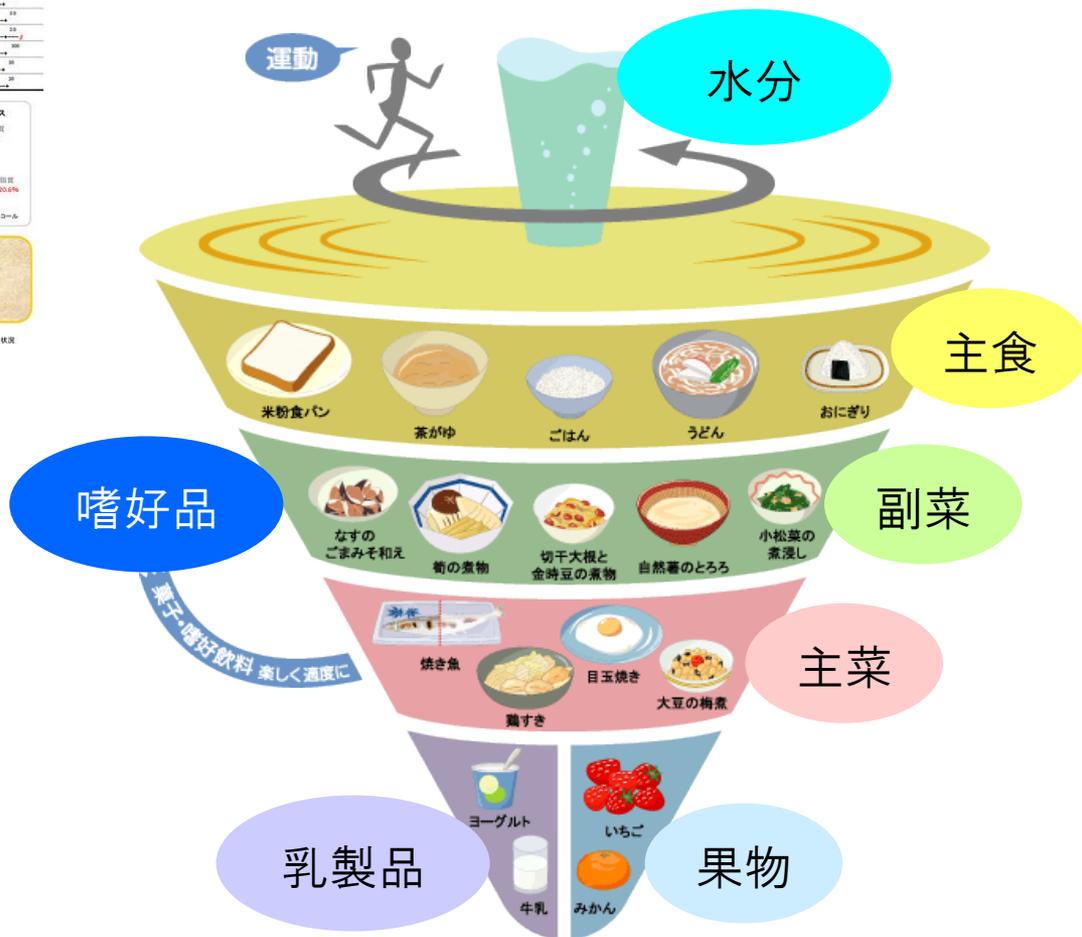
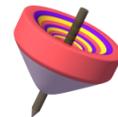
食事調査結果 チェックポイント

食事バランスガイドが示す食生活の偏り



食事バランスガイド

日頃の食生活を“コマ”のイラストで示したもの



コマのイラストからはみ出ている部分は“過剰摂取”，色が塗られていない部分“摂取不足”を示しています。

※このイラストであれば、**主食、副菜、果物**が不足しており、**主菜**が過剰摂取になっているということがわかります。なお、コマのひもの部分が示す**嗜好品類**も過剰摂取を示しております。

本来はまっすぐ立つはず！
コマの傾き＝食生活の偏り

