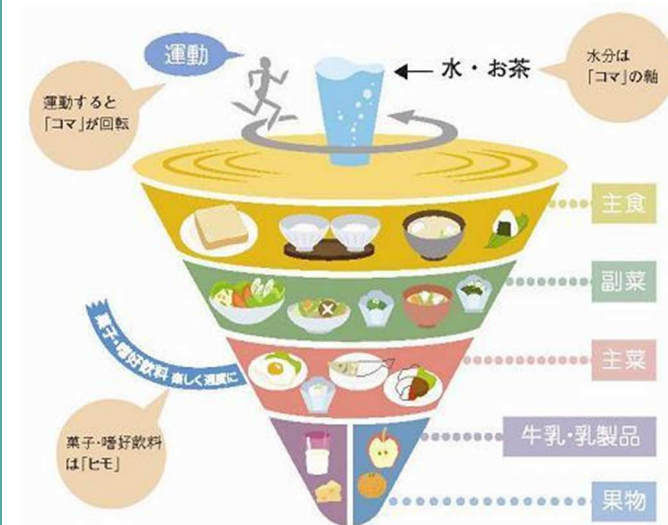


# 食事バランス診断

## 【BDHQ】

### ご案内



食べ物と健康の関連を

科学的根拠に基づいてチェック



## BDHQとは？

ご自分の食事の摂り方(食習慣)は理想的でしょうか？

当院が採用している食事バランス診断「BDHQ」(簡易式自記式食事歴法質問票)は、東京大学が開発した、約10分程度、質問表に答えていただくだけで、約1か月間のあなたの食習慣を目に見える形で表すことができるとも便利でわかりやすい調査です。

少ない質問で、約30種類の栄養素と約50種類類の食品の摂取量を科学的根拠に基づいてチェックします。

生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためには、ご自分の食習慣を知ることがスタートですね。健診時に、食習慣を見直すきっかけとしてお勧めします。

# BDHQではこんなことがわかります

あなたの今の状態

- ・肥満度
- ・食事のバランス
- ・摂りすぎが気になる栄養素
- ・不足が気になる栄養素
- ・関連のある病気 など。

信号の色に例えて、評価結果を表します。

■日本人の食事の特徴を考へて作られた「食事バランスガイド」に基づいて、あなたの今の食べ方と適量をイラストや色別でわかりやすく解説します。

あなたの性別と年齢に合わせて1日に「何を」「どれだけ食べたらいいか」数字で比較することができます。

# こんな方にもお勧めです

- ・ご自身の健康管理に食事面を追加したい方
- ・ダイエットに取り組んでいる方
- ・血圧・血糖値、コレステロール、貧血、骨粗しょう症が気になる方

あなたの最近1か月間の食習慣についてお尋ねしました

性別 女性 年齢 34 歳

【結果の見方】

- 青信号：現在のままの食事を続けることをお勧めします。
- 黄色信号：他の項目とのバランスを考へながら、少し気を付けてください。
- 赤信号：この項目を中心にした食習慣の改善を目指してください。

こんな食べ方や食べ方に注意しましょう。

太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか？	太り過ぎ→糖尿病、高血圧症、心筋梗塞やせ過ぎ→骨粗鬆症
カルシウムをじゅうぶんに取っていますか？	骨粗鬆症
鉄をじゅうぶんに取っていますか？	貧血
ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか？	(高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん)
食物繊維をじゅうぶんに取っていますか？	循環器疾患・糖尿病(大腸がん)
カリウムをじゅうぶんに取っていますか？	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・(骨粗鬆症)
食塩を取り過ぎではありませんか？	高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん(骨粗鬆症)
脂肪を取り過ぎではありませんか？	心筋梗塞などの循環器疾患(乳がん)
飽和脂肪酸を取り過ぎではありませんか？	心筋梗塞などの循環器疾患
コレステロールを取り過ぎではありませんか？	心筋梗塞などの循環器疾患

あなたの食事バランスをチェックしてみました！

ID1 : 99999 ID2 : 999 ID3 : 999

性別 男性 年齢 50 歳

【結果】

- 主食** ごはん、パン、めん・パスタなどが含まれます。炭水化物などの供給源で、体を動かすエネルギーの元になります。 6つ
- 副菜** 野菜やきのこ、いも、海そうを使った料理が含まれます。ビタミン、ミネラルの供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれます。 6つ
- 主菜** 魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理が主菜になります。たんぱく質などの供給源で、体をつくる元になるものが含まれています。 7つ
- 牛乳・乳製品** 牛乳やチーズ、ヨーグルトがあります。カルシウムの供給源で、じょうぶな骨をつくるのに欠かせません。 0つ
- 果物** りんご、みかんなどがあります。ビタミンC、カリウムなどの供給源で、体の調子を整えてくれるものが含まれています。 2つ

あなたの性年齢からみた適量

お菓子・甘い飲み物とお酒は、とりすぎにならない程度に楽しみましょう。	お菓子・甘い飲み物 2つ	それぞれ1つまでくらいにしたいところです。
お酒	2つ	

あなたの食事バランスのまとめ

- 主食 ちょうどよいようです。この調子で。
- 副菜 ちょうどよいようです。この調子で。
- 主菜 少しだけ多いようです。もう少しひかえてみませんか？
- 牛乳・乳製品 少ないようです。もっと食べてみませんか？
- 果物 ちょうどよいようです。この調子で。

『食事バランスガイド』の利用の仕方は裏をごらんください。

15分程度、アンケート用紙に記入していただくだけの簡単な検査です。調査結果は健診結果報告書に同封してご返却します。

簡易式食事調査結果のため、現在治療中の方は、主治医・管理栄養士の指示に従ってください。



料金 3,000円(税別)

※食事バランス診断が気になる方は 当院管理栄養士までお問い合わせください。