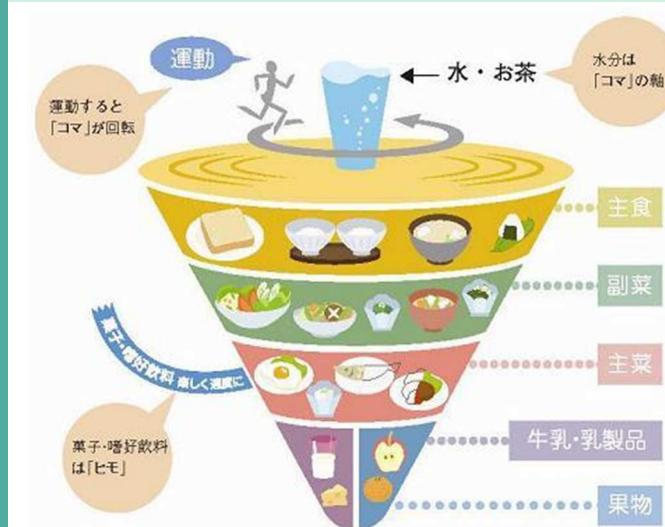


# 食事バランス診断

## 【BDHQ】

### ご案内



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する形で表すことができるとて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、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。

# B D H Q 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。

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			
ID1	ID2	性別	年齢
1	○	女性	34歳
ID3	年齢	34歳	
食習慣質問票（BDHQまたはDHQ）にお答えいただいた内容を元に、健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。でも、答え方によって結果が左右されますので、あくまでも「およその結果」とお考えください。			
【結果の見方】 ※現在のままの食事を続けることをお勧めします。 ☆これはおよその結果です。答え方によって、実際とは少しがちがっていることもあります。 ● 青信号：この項目を中心とした食習慣の改善を目指してください。 ● 黄色信号：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。 ● 赤信号：この項目を中心とした食習慣の改善を目指してください。 黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。			
こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。		こんな病気に気をつけましょう。 (○) 内にまだじゅうぶんには明らかでないものです。	
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 やせ過ぎ→骨粗鬆症	
● 208kg/m <sup>2</sup> 体重(kg)を身長(m)の2乗(2)で割った値で、18.5未満がやせ、25.0以上が肥満の目安になります。太り過ぎの場合は、食事(エネルギー)制限だけでなく運動もお勧めです。		太り過ぎ→糖尿病、高血圧 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	
● 牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、そして、野菜にもたくさん含まれています。骨や食べる魚もお勧めです。		貧血	
鉄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)	
ビタミンCをじゅうぶんに取っていますか？		果物、野菜、いも類が多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。	
食物繊維をじゅうぶんに取っていますか？		便秘度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類が多く含まれています。	
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)	
食塩を取り過ぎていませんか？		高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん (骨粗鬆症)	
取り過ぎが気になる栄養素		調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、注意しましょう。	
脂肪を取り過ぎていませんか？		料理に使う油(揚げ物や炒め物)、調味料(マヨネーズやドレッシング)、パスタやマーガリン)、肉の脂身、洋菓子など多く含まれています。	
飽和脂肪酸を取り過ぎていませんか？		心筋梗塞などの循環器疾患	
コレステロールを取り過ぎていませんか？		卵や魚、肉類に多く含まれています。脂質異常症(高脂血症)の人は少し控めにした方がよいでしょう。	
※数字はあなたの質問票から計算した結果です。数字よりも、栄養素ごとに信号の色を見比べて、あなたの食習慣の特徴を把握するようにしてください。			
うらも見ましょう…			

料金 3,000円  
(税込3,300円)

■日本人の食事の特徴を考えて作られた「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」「どれだけ食べたらよいか」数字で比較することができます。

あなたの食事バランスをチェックしてみました！			
日本人の食事の特徴を考えて作られた『食事バランスガイド』にしたがって、食習慣質問票（BDHQ）にお答えいただいた結果をまとめてみました。			
ID1 : 99999	ID2 : 999	ID3 : 999	アバリスト: 平成20年6月30日
性別 : 男性	年齢 : 50歳		
日本の食事は、主食、主菜(いわゆる、おかず)、副菜からできています。この3つに、日本人にとって不足しがちな栄養素を補ってくれる、乳製品と果物を加えて、5種類の食べ物をバランスよく食べることが、健康維持にたいせつです。			
そこで、答えていただいた質問票のデータから、あなたの食事バランスを考えてみました。料理や食品の数え方については、うらをごらんください。			
あなたの結果	あなたの性と年齢からみに適量		
6つ	6~8つ		
6つ	6~7つ		
7つ	4~6つ		
0つ	2~3つ		
2つ	2~3つ		
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。			
副菜 野菜やきのこ、いも、海藻を使う料理が含まれます。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含まれます。			
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含まれています。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。			
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、じょうろくな骨をつくるのに欠かせません。			
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含まれています。			
お漬物・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。 (1つ=100kcalで計算しました) お漬物・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。			
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。			

## 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、骨粗鬆症が気になる方

15分程度、アンケート用紙に記入していた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。



※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。