

BDHQ の個人結果帳票の使い方:基本的な考え方

それぞれの個人結果帳票には特徴と使用目的があります。これらをよくご理解いただき、有効に利用していただきますよう、お願い申し上げます。

■一般基本編(信号の色)

システムの中核となる個人結果帳票です。特別の理由がない限り、すべての対象者に返却したい個人結果帳票です。

■栄養素編

「一般基本編」で結果を示したすべての栄養素(たんぱく質、炭水化物を除く)について、栄養素ごとに(BMIを含む)細かく摂取量の結果を示し、知ってもらいたい知識を紹介しています。「BMI編」「カルシウム編」「鉄編」「ビタミンC編」「食物繊維編」「カリウム編」「ナトリウム(食塩)編」「脂質編」「飽和脂肪酸編」「コレステロール編」「アルコール編」があります。

「一般基本編(信号の色)」で赤信号の場合だけ、黄色信号か赤信号の場合だけに自動的に出力(印刷)するといったことも可能です。

■食事バランスガイド編

対象者が一般基本編でも難しいと感じるか、あまり興味をもってくれないと思われる場合に適しています。また、「一般基本編(信号の色)」と組み合わせて用い、栄養素と料理の関係を知るために使うこともできます。ただし、食事バランスガイドは健康な人を対象として開発されています。病気をもっているか特定の病気に気をつけたい場合には適していない(したがって、使わない)と考えるほうがよいでしょう。

■疾患編

「高血圧編」「脂質異常症編」「太り過ぎ編」「骨折・骨粗鬆症編」を目的に応じて使い分けて使用します。内容が難しいので、対象者の理解力や興味のレベル、指導者・返却担当者の説明能力なども考慮する必要があります。

■妊婦・授乳婦編

妊婦には「妊婦編」、授乳婦には「授乳婦編」を使います。「一般基本編(信号の色)」と併用してもかまいませんが、少し内容の重複があります。

■詳細編

「詳細編」には BDHQ から算出できる基本的な情報がすべて記載されています。指導者・返却責任者の手元に置いて指導計画を立てたり、結果説明のための補助資料として用いたり、質問に答えたりするために使ってください。特別の目的がない限り、対象者に返却するものではありません。なお、ここに表示される情報はすべてデータファイル(EXCEL ファイル)に格納されていますから、データ保管の目的でこれを出力(印刷)したものを保存する必要はありません。

■個人結果帳票の組み合わせ方

以上から、次のような組み合わせで個人結果帳票を用いるとよいのではないかと思います。しかし、あくまでも基本例です。個々のケースに対してさまざまな要因を検討し、もっとも効果的に食事改善を期待できると考えられる方法でご利用くださいますよう、お願いいたします。

健康か否か	理解度・興味 の程度	説明・指導 の時間(分)	使用する個人結果帳票						
			一般基本 編	栄養素編 *	食事バラ ンスガイ ド編	疾患編**	妊婦・授 乳婦編	詳細編	
ほぼ健康	中～高	10～15	◎	◎	◎			○	
ほぼ健康	低	10～15	◎		◎			○	
ほぼ健康	中～高	5	◎	◎	◎			○	
ほぼ健康	低	5	◎		◎			○	
ほぼ健康	中～高	0	◎		◎				
ほぼ健康	低	0	◎		◎				
病気になる***	中～高	10～15	◎	◎		◎		○	
病気になる***	低	10～15	◎			◎		○	
病気になる***	中～高	5	◎	◎		◎		○	
病気になる***	低	5	◎			◎		○	
病気になる***	中～高	0	◎			◎			
病気になる***	低	0	(このような利用はお勧めしていません)						
妊婦・授乳婦	---	5～15					◎	○	
妊婦・授乳婦	---	0					◎		

◎ 対象者に説明し、お渡します(説明をしない場合はお渡すだけ)。

○ 説明者があらかじめ熟読し、説明のときの補助資料にします(対象者には渡しません)。

* 一般基本編で赤信号だった栄養素の個人結果帳票を用います。

** 該当する疾患の個人結果帳票を用います。

*** まだ薬物治療に至っていない場合や健診などで異常を指摘された場合も含みます。

【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。