

BDHQ 個人結果帳票：一般基本編

■利用目的

BDHQ の個人結果帳票の中核をなすものです。疾患の有無やその程度にかかわらず、すべての対象者に返却し、結果を見ていただきたいものです。

病気になる人もない人も、食事と健康に興味がある人もない人も、全員に使っていただきたい基本の個人結果帳票です

■結果の表示方法

BMI と 13 種類の栄養素摂取量について、日本人の食事摂取基準(2010 年版)を使って、青信号、黄色信号、赤信号で示しています。信号の右下に、BMI または摂取量の数値が表示してあります。

青信号＝好ましい食べ方

黄色信号＝できれば少し注意したい食べ方

赤信号＝優先して改善したい食べ方

といった意味をもたせています。判断基準(計算方法)については、開発者からの情報提供「2010.05.09_BDHQ の信号の色の計算方法」をご覧ください。

信号の色の右のらんには、その栄養素を摂取したり避けたりしたいときの一般的な事柄が書かれています。また、その右側のらんには、その栄養素に関連している病気のなまえが書かれています。

■結果の信頼度の簡単なチェック方法

1 ページ目の上の方に、対象者の推定エネルギー必要量(EER)と、BDHQ から計算した摂取エネルギー量(EI)が示しており、 $(EI-EER)/EER(\%)$ として、推定申告誤差が示されています。推定申告誤差は BDHQ から得られる数値(摂取量)の信頼度を表す指標です。まだあまりわかりませんが、 $\pm 30\%$ 未満であれば、結果(数値)の信頼度はある程度高く、BDHQ でその対象者の食習慣はほぼ正しく把握できていると考えてよいと思われます。一方、 $\pm 30\%$ 以上かつ $\pm 50\%$ 未満の場合は、回答の内容や方法に何らかの問題があった可能性が考えられ、個人結果帳票の利用や解釈には注意を要すると考えられます。さらに、 $\pm 50\%$ 以上の場合は、回答の内容や方法に無視できない大きな問題があった可能性が考えられ、このような場合には、個人結果帳票の結果はあくまでも参考とするに留めるか、必要に応じて再調査を行うことが勧められます。

推定申告誤差の原因としてよくあるのは、主食(特に、ごはん)の回答の誤りです。これをチェックするために、推定申告誤差の下に、主食合計(めし杯数+穀類頻度)(回/日)が示してあります。これは、1日当たりの、ごはん(めし)の杯数と、穀類(ぱん、そば、うどん・ひやむぎ・そうめん、らーめん・インスタントらーめん、スパでティ・マカロニなど(回/日)、の合計です。かなりの幅がありえますが、2 回未満または 5 回以上の場合には、記入の誤りがあったかどうかを確認するほうがよいかもしれません。記入の誤りがあった場合には、個人結果帳票の結果はあくまでも参考として見るに留めるか、必要に応じて再調査を行うことが勧められます。

■結果の説明方法

対象者の興味と理解レベルによって異なります。基本は次のようにします。

- ① 推定申告誤差をチェックし、推定申告誤差が $\pm 30\%$ 以上の場合には、記入ミスなどの可能性があることを説明し、結果が必ずしも正しくない可能性があることを理解していただきます。(推定申告誤差が $\pm 30\%$ 未満の場合には結果の信頼度については何も触れない。)
- ② 青信号の数を数えて、ほめます。
- ③ 赤信号がついた栄養素に注目し、性、年齢、その他の情報(肥満度や健診結果、その他で対象者の食

習慣に関係していると考えられる情報)を考慮して、改善したい順序を決め、重要な順に、結果を説明し、改善できるか否か、どこに気を付けるかなどを相談します。対象者の自発性を重視することが大切で、できるだけ対象者自らが問題を見つけ出し、改善する気持ちになるようにもっていくことが大切です。

指導者は、あらかじめ、「詳細編」をよく読み、対象者の食習慣の特徴を把握しておくことをお勧めします。「詳細編」には BDHQ 質問票の粗データ(生のデータ)も印刷されていますから、「詳細編」を手元に置いておけば BDHQ で尋ねたことを指導時(面接時)に尋ね直したりする必要はなくなります。「詳細編」は非常にたくさんの有用な情報を指導者に与えてくれますので、ぜひご活用ください。

赤信号の数が多い場合や指導時間が限られている場合は、対象者にとっての重要度を判断し、重要な栄養素に限定してお話するようにしてください。一般的に足りないと言われる栄養素ではなく、対象者が現在かかっている病気や近い将来かかりやすいと考えられる病気を左右する栄養素に関する指導が重要だと考えます。

【ご配慮をお願いしたいこと】「栄養素摂取量を改善する」のではなく、「食べ物(食品)や食べ方(調味料の使い方など)を改善する」方向にお話しをもっていくように配慮してください。そして、改善する食品は最大で3つくらいまでに留めるのが効果的ではないかと思われます。「〇〇と△△の2つだけ！」というふうにまとめあげると対象者は迷うことが少なく、行動変容を期待できます。この場合でも、「できそうだ」「やってみよう」と対象者が口にすることをすることが大切です。そのためにも、一般的に言われていることや対象者が今まで努力してきたことを繰り返して勧めるのではなく、「データを熟読し、対象者自身は気づいていないけれど、対象者にとって大切な改善点を発見してあげる」ように努めてください。

④ 余裕があれば、黄色信号についてもごく簡単に触れます。

■ご注意(17歳以下の場合)

17歳以下では、食事摂取基準が設定されていない栄養素があります。食物繊維、カリウム、脂肪(総脂質)、飽和脂肪酸、コレステロールがこれにあたります。この場合は、摂取量の数値は表示されますが、判定結果(信号の色)は表示されませんので、ご注意ください。

【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。