

DHQ における主食・みそ汁摂取量の計算方法について説明します

■お断りとお願い

ここで用いている数値や係数は、いくつかの資料を参考に作成しました。しかし残念ながらその信頼度は不明です。これは、この種の計算を行うために必要となる情報に関する研究報告が極めて少ないためです。

また、経験的、感覚的にそぐわない計算方法や数値・係数が用いられているところがあるかもしれません。しかしながら信頼度の高い情報がない限り、そちらが(ここで使っているものよりも)ふさわしいと判断することは困難です。また、ここで用いている数値や係数の変更は栄養価計算結果に影響を与えるために安易な変更や頻度の高い変更は避けたいと考えています。

ご理解くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

■ごはん(めし)

ポーションサイズは表1のとおりです。

栄養価計算に用いる食品コードとその重量比は表4のとおりです。

表1 ごはん(めし)に用いているポーションサイズ

普段もっともよく使っていたごはん茶碗は	ごはん重量(g)
子ども用	110
女性用	140
男性用	170
小どんぶり	220
大どんぶり	250
(欠損で女性の場合)	140
(欠損で男性の場合)	170

■みそ汁

みそ汁では、みそ汁の中の「みそ」と「水」だけを計算対象としています。みそ汁の具は対象としていません(これは食品別質問で申告されているものとしています)。ポーションサイズは表2のとおりです。

栄養価計算に用いる食品コードとその重量比は表4のとおりです。

表2 みそ汁に用いているポーションサイズ

普段もっともよく使っていたみそ汁碗の大きさは	みそ汁重量(g)
小さめ	100
中(家庭用)	150
大きめ	200
どんぶり	250
(欠損の場合)	150

■めん類

ポーションサイズは4種類ともすべて 90g です。ただし、これはめん重量です。汁・スープの重量は含みません。具も含みません。

それぞれのめん類の摂取頻度は次のようにしています。

めん類の摂取順位(x_i)を用いて、 i 番目のめん類($i=1...4$)の相対摂取頻度を $1/\sqrt{x_i}$ とします。ただし、摂取順位(x_i)が空白(ゼロ:0)の場合は相対摂取頻度をゼロ(0)とします。

すべてのめん類(4種類)の相対摂取頻度の合計値を求めます。

i 番目のめん類($i=1...4$)の摂取頻度は、

[めん類の摂取頻度]×[(相対摂取頻度)/(相対摂取頻度の合計値)]

となります。
 栄養価計算に用いる食品コードとその重量比は表4のとおりです。

■パン類

ポーションサイズは表3のとおりです。

それぞれのパン類の摂取頻度は次のようにしています。

パン類の摂取順位 (x_i) を用いて、 i 番目のパン類 ($i=1...9$) の相対摂取頻度を $1/\sqrt{x_i}$ とします。ただし、
 摂取順位 (x_i) が空白 (ゼロ:0) の場合は相対摂取頻度をゼロ (0) とします。

すべてのパン類 (9種類) の相対摂取頻度の合計値を求めます。

i 番目のパン類 ($i=1...4$) の摂取頻度は、

$[\text{パン類の摂取頻度}] \times [(\text{相対摂取頻度}) / (\text{相対摂取頻度の合計値})]$

となります。

栄養価計算に用いる食品コードとその重量比は表4のとおりです。

表3 パン類に用いているポーションサイズ

パン類	重量(g)
食パン他	90
菓子パン	90
バターロール	90
クロワッサン	90
ピザ	90
お好み焼き他	90
ホットケーキ	90
コーンフレーク	60

表4 栄養価計算に用いる食品コードとその重量比

食品名	食品コード			重量(g)比		
	食品1	食品2	水	食品1	食品2	水
精白飯	1088			1		
麦飯(米7麦3)	1083	1005		7	3	14
胚芽飯	1089			1		
半つき飯	1086			1		
7分つき飯	1087			1		
玄米飯	1085			1		
和風麺(そば・うどん)	1128	1039		1	1	
インスタ麺	1048			1		
中華麺	1048			1		
ゆでスパゲテ	1064			1		
食パン他	1026	1031		1	1	
菓子パン	15069	15070		1	1	
バターロール	(レシピ)			1		
クロワッサン	1035			1		
ピザ	1026	1031		1	1	
お好み焼き他	(レシピ)			1		
ホットケーキ	15083			1		
コーンフレーク	01137			1		

食品コードは五訂日本食品標準成分表のコード。

複数の食品から構成されている食品は、原材料食品の重量比を示してある。

(レシピ)と記されている食品は、レシピを作成したもの。レシピの詳細は調査中(判明し次第、追記します)。

このテーマで参考になる論文:

【ご注意】#9999 のような番号 (J は和文であることを示します) は、開発者の文献管理番号です。

- #14117. Kobayashi S, Murakami K, Sasaki S, Okubo H, Hirota N, Notsu A, Fukui M, Date C.
 Comparison of relative validity for food group intake estimated by comprehensive and brief-type self-administered diet history questionnaires against 16-day dietary records in Japanese adults Public

Health Nutr 2011: (in press).

2. J1939. 佐々木敏. 生体指標ならびに食事歴法質問票を用いた個人に対する食事評価法の開発・検証(分担研究総合報告書).厚生科学研究費補助金 がん予防等健康科学総合研究事業:「健康日本21」における栄養・食生活プログラムの評価方法に関する研究(総合研究報告書:平成13~15年度:主任研究者:田中平三). 2004: 10-44.

【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。