

## 【ステップ4】

○自分に必要なエネルギー量を計算してみましょう。

あなたの必要エネルギー量

基礎代謝基準値 × 体重\* × 身体活動レベル = kcal

↑ 表1参照      ↑ 現在の体重 または 望ましいと思う体重      ↑ 表2参照

\* 体重は、維持したい体重を記載します。  
 (現在の体重で調子が良い場合は、現在の体重を入れて計算します。  
 調子の良い体重と現在の体重が違う場合には、調子の良いときの体重を入れて計算することもできます。)

年齢	男性			女性		
	基礎代謝基準値 (kg/kg体重/日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kg/kg体重/日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
1~2	61.0	11.9	730	59.7	11.0	660
3~5	54.8	16.7	920	52.2	16.0	840
6~7	44.3	23.0	1020	41.9	21.6	910
8~9	40.8	28.0	1140	38.3	27.2	1040
10~11	37.4	35.5	1330	34.8	35.7	1240
12~14	31.8	50.0	1550	29.6	45.6	1350
15~17	27.0	58.3	1570	25.3	50.0	1270
18~29	24.0	63.5	1520	23.6	50.0	1180
30~49	22.3	68.0	1520	21.7	52.7	1140
<b>50~69</b>	<b>21.5</b>	64.0	1380	<b>20.7</b>	53.2	1100
<b>70以上</b>	<b>21.5</b>	57.2	1230	<b>20.7</b>	49.7	1030

図表 56 年齢、性別の基礎代謝量(日本人の食事摂取基準2005年版より)

(日本人の食事摂取基準2005年版より)

身体活動レベル	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)	
15~69歳	1.50 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">70歳以上 1.3</span>	1.75 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">70歳以上 1.5</span>	2.00 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">70歳以上 1.7</span>	
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内の移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている場合。	
個々の生活活動の分類(時間/日)	睡眠(1.0)	8時間	7~8時間	7時間
	座位または立位の静的な活動(1.5)	13~14時間	11~12時間	10時間
	ゆっくりとした歩行や家事など低強度の活動(2.5)	1~2時間	3時間	3~4時間
	長時間持続可能な運動・労働など中強度の活動(普通歩行を含む)(4.5)	1時間	2時間	3時間
	頻繁に休みが必要な運動・労働など高強度の活動(7.0)	0時間	0時間	0~1時間

図表 57 身体活動レベル別に見た活動内容と活動時間の代表例

## [市町村などで取組がスタートした食習慣調査]

- 食習慣調査による食事診断を受け（例えば、千葉県が実施している健康生活コーディネーター事業で使われる食事歴質問票：BDHQ\*）、栄養士・管理栄養士に、良い点と改善点を教えてもらいましょう。改善点を実践してみましょう。毎年、健康診断と一緒に食習慣調査を受け、同時に評価・指導してもらうことは、健康をつくり、守る上で大切です。

あなたの食習慣についておたずねします  
最近1か月の食習慣について、お答えください

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えくださいね。

質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとといっしょに考えながら、答えください。

お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんの方の平均値などの数値として公表されます。あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

すべての質問にお答えいただいた場合には、あなた自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡易な結果【あなたの食事・栄養の傾向】を後日お返しいたします。

☞ あらかじめ記入されていない場合はご記入ください

ふりがな  
氏名  
番号  
(記入不要)

【記入の仕方】  
太い黒の鉛筆で記入してください。  
この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にかららないように丁寧に記入ください。

数字の見本  
0123456789

「○印」の記入例  
枠線の中にある  
をなぞって下さい。  
まわりの枠線に線が触れないようにご記入ください。

良い例  
[○] 毎日朝食

悪い例  
[ ] 毎日朝食  
[ ] 毎日朝食  
[ ] 毎日朝食

ご記入ください

性別(○印を記入)  
 男性  女性

生年月日(年号は○印を記入)  
大正 昭和 平成 年 月 日

今日(この質問票に答える日)の日付  
平成 年 月 日

身長  
cm

体重  
Kg

BDHQ1-1 2002.02.11版OCR

図表 58 簡易自記式食事歴質問票 (BDHQ)

### 『BDHQ』

東京大学大学院教授佐々木敏医学博士の開発した「簡易型自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire)」のことです。

これは、最近1か月間の食習慣についておたずねし、これからの健康維持・増進に役立てていこうとするものです。

## 【ステップ5】

国の食生活指針の10項目の実践度をチェックしてみましょう。

# 食生活指針

### ○食事を楽しみましょう。

(食生活指針の実践のために)

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### ○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

(食生活指針の実践のために)

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

### ○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(食生活指針の実践のために)

- ・多様な食品を組み合わせてみましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### ○ごはんなどの穀類をしっかり。

(食生活指針の実践のために)

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### ○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

(食生活指針の実践のために)

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

### ○食塩や脂肪は控えめに。

(食生活指針の実践のために)

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

### ○適正体重を知り、

日々の活動に見合った食事量を。

(食生活指針の実践のために)

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

### ○食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

(食生活指針の実践のために)

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切に、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

### ○調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

(食生活指針の実践のために)

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

### ○自分の食生活を見直してみましょう。

(食生活指針の実践のために)

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

〔平成12年3月

文部省決定、厚生省決定、農林水産省決定〕

## 食生活指針の実践度チェック（診断結果とアドバイス）

**0～2項目**：かなり問題があります。食生活の問題点はすぐには影響はなくても、長い間続いていくと、あなたの体や心に影響がでてきます。今からでも遅くありませんので、食生活を振り返り改善の努力をしてください。

**3～4項目**：やや問題がある状態です。今回の指摘をよいきっかけとして、食生活を振り返り、1つでもよいですから見直し目標をたてて、実践に努めてください。

**5～6項目**：まずまず平均的な状態です。今回指摘しました項目の中で、無理なくできることから少しずつ改善して、もう一步健全な食生活をめざしてください。

**7～8項目**：合格点が与えられる範囲にあります。ただし、この結果に満足せず、今回のアドバイスを参考にして、よりいっそうの健全な食生活をめざされることを期待します。

**9～10項目**：大変よい状態です。引き続き、この食生活の実践を続けるとともに、運動や休養にも気をつけて、ストレスを抱え込まないように過ごしてください。

\* (財)食生活情報サービスセンターの食生活自己診断ソフト「食生活健全度チェック」の診断結果を参考に作成



## 《「ちば型食生活」普及・啓発ツールの全体像》

### 1. 普及・啓発用リーフレットの作成

#### 《基本編》

- ◇「ちば型食生活」実践ガイド（基本編）

#### 《ライフステージ編》

- ◇育児用      ◇学童用      ◇妊産婦用      ◇中年期用      ◇高齢者用

#### 《項目別編》

- ◇ちばの旬の食材を使った「ちば型食生活」献立編（仮称）
- ◇情報の選び方、食品表示の見方編（仮称）
- ◇運動と栄養編（仮称）

#### 《その他既存の関係リーフレット等》

- ◇「おいしい野菜や果物等の選び方」（農林水産部農業改良課）
- ◇「おいしく食べよう千葉のさかな」（農林水産部水産課）
- ◇栄養のとり方 「カルシウム編、鉄分編、ビタミン C 編、カロテン編、食物繊維編、カリウム編、食塩編、脂質編、飽和脂肪酸編、コレステロール編」（健康福祉部健康生活コーディネーター栄養教育リーフレット）
- ◇「かむ力を育てる乳幼児の食事」（健康福祉部健康づくり支援課）
- ◇「千葉丼 創作クッキングコンテストレシピ集」（農林水産部生産振興課）
- ◇ちばの食材の購入ガイド「ちばの直売所・朝市夕市」（農林水産部安全農業推進課）
- ◇農林漁業体験ガイド「大地と海のグリーン・ブルーツーリズム in ちば」（農林水産部安全農業推進課）

### 2. ホームページによる情報提供

#### 《食育総合情報サイト》

- ◇「ちばの食育」（農林水産部安全農業推進課）

#### 《その他食育関連情報サイト》

- ◇「健康ちば21」（健康福祉部健康づくり支援課）：健康づくり支援サイト
- ◇「健康ちば協力店」（健康福祉部健康づくり支援課）：協力店検索サイト
- ◇「食の安全・安心電子館」（健康福祉部衛生指導課）：食品表示、食の安全・安心関係総合情報サイト
- ◇「正しい食品の品質表示を」（農林水産部安全農業推進課）：JAS 法品質表示情報サイト
- ◇「ちばの海と大地からの恵み 教えてちばの恵み」（農林水産部生産振興課）：農産物販売情報、旬情報提供サイト
- ◇「おいしい野菜の選び方」（農林水産部生産振興課）：千葉ブランドの野菜の選び方紹介サイト
- ◇「千葉さかな倶楽部」（農林水産部水産課）：旬の水産物、料理、直売所等の魚の総合情報サイト
- ◇「千葉丼 創作クッキングコンテスト」（農林水産部生産振興課）：「千葉丼」レシピ紹介サイト
- ◇「ちばのふるさと料理」（農林水産部農業改良課）：ちばの食材を利用した伝統的な「ちばのふるさと料理」レシピ紹介サイト
- ◇「大地と海のグリーン・ブルーツーリズム in ちば」（農林水産部安全農業推進課）：直売所、農林漁業体験施設紹介サイト
- ◇「ちばの観光まるごと紹介」（商工労働部観光課）：農林漁業、自然体験施設を含む観光の総合情報サイト