

いつもの食事をチェック /
 たった1回で食生活がわかる
 食事調査

サービスの概要

<内容>

食物摂取頻度調査票の回答

<所要時間>

約20～30分(全87問)

<料金>

1,500円/名

※30名から承りますが別途ご相談ください

食生活の傾向が
丸わかり！な
結果票はこちら

おすすめポイント

参加者様向け

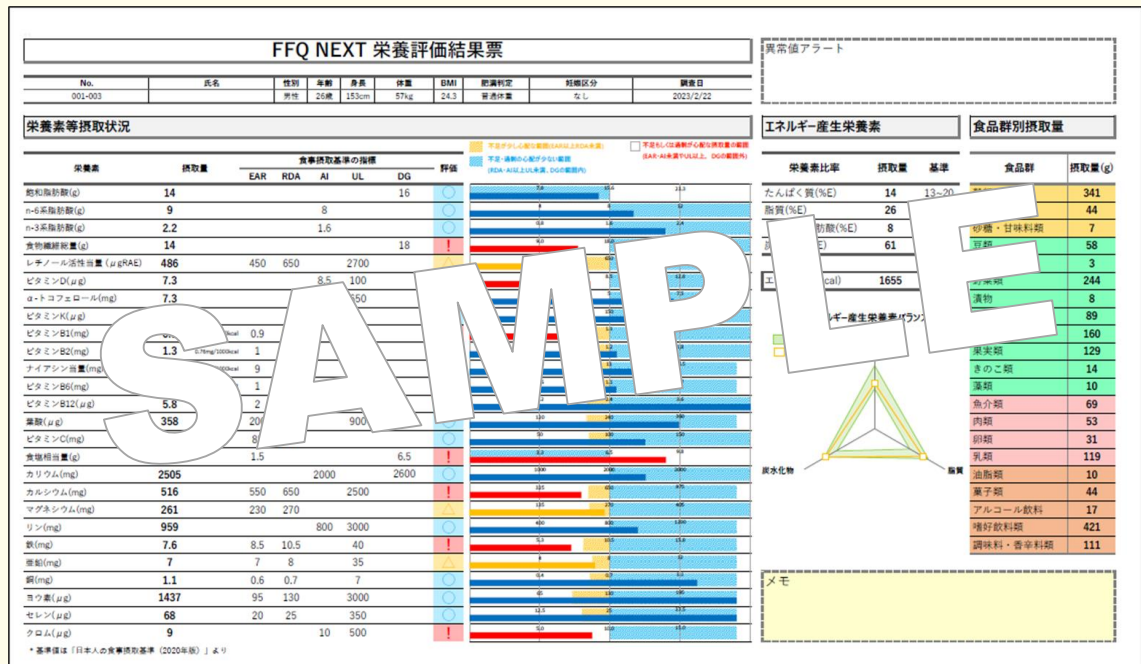
- ✓ 毎日食事をチェックしなくても食生活がわかる結果票がもらえる

産業保健スタッフ様向け

- ✓ 個人の食生活の傾向が手軽にわかり指導に生かせる

ご担当者様方向け

- ✓ 参加者全体の結果から健康課題を把握できる



お問い合わせはこちら



03-4330-7730

(受付時間:平日9:00～17:00)



center@my-health.or.jp



健康増進支援センター
ホームページ



一般財団法人 明治安田健康開発財団

健康増進支援センター

導入の流れ

事前お打ち合わせ
料金や実施日程など相談

調査票のご連携

メールにて、Excelファイルの調査票・格納先のURLをご連携

調査票へのご回答
ご参加者様各自で回答をお願いいたします

結果票・フィードバックシートのご提供
健康増進支援センターよりメールにてお送りします

健康増進支援センター

FFQ NEXT 栄養評価結果票

結果の読み方

食物摂取頻度調査票の回答ありがとうございます。
 今回行った調査では、50種類以上の食品について過去1年のうちにとどのくらいの頻度で食べているのか、1回にとどれくらい食べるのかをお尋ねしました。
 この回答に過去の詳細な栄養調査データを加味して、代表的な栄養素について1日あたりの平均的な摂取量を計算した結果を表示しています。

A

BMIと肥満判定

BMIは、体格を表す男女共通の指標として、国際的に用いられている指数です。あくまでも参考値として見え、個人の体格や健康状態によって総合的に評価するようにしましょう。

BMI = 体重(kg) / 身長(m)²

※1 日本人の肥満判定基準(オーストラリア・ニュージーランド)による

肥満の目安

年齢(歳)	区分	判定基準	肥満
18~49	18.5未満	18.5以上24.9未満	肥満
50~64	20.0未満	20.0以上24.9未満	肥満
65~	21.5未満	21.5以上24.9未満	肥満

※2 日本人の健康診断基準(2008年度)による

B

栄養素摂取状況

摂取している栄養素量を棒グラフで示しています。縦軸には、厚生労働省が定める日本人の食事摂取基準が採用されており、青色は、不足と過剰の心配がなく、黄色は、不足が少し心配、赤色が基準より不足が過剰となっています。

評価が「不足」の栄養素は、特に気を付けていただきたい「栄養素」になるので、医師のアドバイスシートを参考にしてください。

C

エネルギー・栄養素

人間の身体に欠かせない栄養素のうち、エネルギー源となる栄養素となる「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」を『エネルギー・栄養素』と呼んでいます。

結果票がよく分かる フィードバックシート付

エネルギー・栄養素バランス

一日当たり摂取量の範囲
 実際の摂取量
 基準値
 15~20%
 20~30%
 50~65%

D

食品群別摂取量

50種類以上の食品について、どれくらいの頻度で食べているのか、1回にとどれくらい食べるのか、お答えいただいた内容から各食品群の摂取量を算定しています。

特に注目して欲しいのが、野菜類です。
 目標量は1日300g、うち1/3(100g)は、緑黄色野菜であることが良いとされています。野菜の種類にすると、おおよそ5皿を目標にしましょう。

野菜類5皿(70g)の目安

※1 健康診断基準(2008年度)による
 ※2 日本人の食事摂取基準(2008年度)による

管理栄養士からの
 それぞれに合わせたコメントが
 書いてあるよ!

今年の栄養素は
 黄緑に詳しく書いて
 あるのでね!

黄緑へGO!

お問い合わせはこちら



(受付時間:平日9:00~17:00)



健康増進支援センター
ホームページ



一般財団法人 明治安田健康開発財団

健康増進支援センター