＊＊＊＊＊＊さんへ

＊＊＊＊＊＊さんの食事の質は右のように評価されました。
食事の質を上げるには、特に「全粒穀物を増やす」「飽和脂肪酸を減らす」「添加糖類を減らす」のがおすすめです。
あなたの体格から考えて、食事全体の量はこのままを維持すればよさそうです。
できそうなところからひとつずつ取り組んでみましょう。

MDHQ
Meal-based Diet History Questionnaire

食事の質（基準値 70以上）
55 /100点 **低め**

ID: 42100 性別：女性

あなたの体格

詳しくはp.2
セクション1

○ あなたは「普通体重」と判定されました

あなたの体格はとても健康的です。このまま維持していきましょう。

とりすぎに気をつけたい栄養素

詳しくはpp.3-4
セクション4

△ 食塩が少し多いです

「塩、しょうゆ、みそなどの調味料」から特に多くとっています。薄味を心がけ、塩味の代わりにレモン、酢、香辛料、ハーブなどで風味付けをしましょう。減塩の調味料を使うのもおすすめです。

「魚介類」から特に多くとっています。塩鮭、干物、たらこなどの塩蔵品をとりすぎないように注意し、なるべく生の魚を調理するようにしましょう。

食塩を控えると高血圧のリスクが下がります

✕ 飽和脂肪酸をとりすぎています

※飽和脂肪酸：動物性食品に多く含まれる脂

「お菓子」から特に多くとっています。バターなどの油脂類を使用した菓子類には飽和脂肪酸が大量に含まれています。お菓子を減らし、代わりに果物や低脂肪の乳製品、ナッツ類を食べましょう。

「牛乳・乳製品」から特に多くとっています。乳製品の脂肪分には大量の飽和脂肪酸が含まれているため、低脂肪や無脂肪のものを選ぶようにしましょう。

飽和脂肪酸を控えると脂質異常症のリスクが下がります

✕ 添加糖類をとりすぎています

※添加糖類：生産や調理の過程で添加される砂糖

「お菓子」から特に多くとっています。甘いお菓子には添加糖類が大量に含まれています。量を減らして、代わりに果物やナッツ、低糖の乳製品などをとりましょう。

「ソフトドリンク」から特に多くとっています。甘い飲み物をできるだけ少なくし、代わりに水やお茶などの砂糖を含まない飲み物を飲む習慣を身につけましょう。

添加糖類を控えると肥満や糖尿病のリスクが下がります

○ お酒は適切な範囲内です

お酒については問題ありません。今の習慣を続けていきましょう！

あなたの食べ方の特徴

詳しくはp.2
セクション2

✕ 欠食がかなり多いです

欠食せずに朝・昼・夕食をきちんと食べるのはとても大切です。規則正しく食べるようにして欠食を減らしましょう。時間がないときは簡単なものでもよいです。

△ 間食が少し多いです

間食の回数や一回に食べる量を徐々に減らしていきましょう。間食にはお菓子ではなく果物や乳製品など、ビタミン類・ミネラル類が豊富でエネルギーが少ないものを選ぶとよいです。

たくさんとりたい食品

詳しくはp.3
セクション3

△ 果物は基準値よりも少なめです

果物は各種ビタミン・ミネラル、食物繊維を多く含みます。果物を食べる量や回数をもう少し増やしましょう。間食や食後のデザートに果物を取り入れることをおすすめします。

△ 野菜は基準値よりも少なめです

野菜・きのこ・海藻・いもを食べる回数をもっと増やして、できれば毎食食べましょう。これらの食品は食物繊維や各種ビタミン・ミネラルが豊富です。食べる種類はなんでも構いません。

○ 乳製品は十分にとれています

すばらしい！ 乳製品をしっかりと食べる習慣が身についていますね。乳製品は骨や筋肉などを作るのに欠かせないカルシウムやたんぱく質を豊富に含んでいます。ぜひ今の習慣を続けていってください。

○ たんぱく質源は十分にとれています

すばらしい！ 肉・魚・卵・大豆製品をしっかりと食べる習慣が身についていますね。良質なたんぱく質は筋肉や内臓の構成成分として不可欠です。できる範囲で、動物性よりも植物性食品、肉よりも魚を選びましょう。

全粒穀物は基準値よりも少ないです

全粒穀物はビタミンやミネラル類、食物繊維が豊富です。白米や白いパンなど精製度の高い穀類の代わりに、玄米や全粒粉パンなどの全粒穀物や麦・ひえ・あわ・きびなどの雑穀を食べるように心がけましょう。

Sample

© 2021 Kentaro Murakami

ここからは、****さんの食べ方をさらに詳しくまとめてあります。

解析日：2025/06/02

あなたの食べ方を数字を使って示し、基準値と比べました。基準値は、あなたの性と年齢に応じて決められた、栄養不足や生活習慣病を予防するためにとりたい量です。○の項目は、基準値を満たしているものなので、今の食べ方をそのまま続けていきましょう。△はもう少しで基準値を満たすもの、×は基準値から大きく離れているものです。できるところから改善していきましょう。

セクション4では、各栄養素を日本人が主にどんな食品からとっているかについても示しています。多いと判定されたものについては、摂取源の食品を食べる頻度や1回に食べる量を減らすとよいです。逆に、少ないと判定されたものについては、摂取源の食品を食べる頻度や1回に食べる量を増やすとよいです。

ID	42100
性別	女性
生年月日	19**年*月**日
記入年月日	2024年8月5日
年齢(歳)	28
身長(cm)	158.0
体重(kg)	52.0
BMI(kg/m^2)	20.8
妊娠・授乳状態	---
推定エネルギー必要量(kcal/日)	2000
エネルギー摂取量(kcal/日)	1400
エネルギー摂取量／推定エネルギー必要量	0.70
エネルギーから考えた申告誤差判定 *	適正申告

*あなたの年齢・性別・体格から考えて、あなたの回答はまずまず正確だと思われます。

セクション1～4のそれぞれの項目について、****さんの今回の結果を、前回と比べました。

	前回 2020/11/20	今回 2024/8/5
食事全体の質	55.7 点	51.6 点
○の数	27 個	25 個
△の数	12 個	10 個
×の数	10 個	14 個

○は基準値を満たしているもの、△はもう少しで基準値を満たすもの、×は基準値から大きく離れているもの。

食事全体の質の得点が4.1点下がりました。
大きく改善した項目はありませんでした。
(大きく改善した項目・・・「△→○」、「×→△」、「×→○」のいずれか)

まずは何かひとつでも食事のとり方を変えてみませんか？ 「全粒穀物を増やす」「飽和脂肪酸を減らす」「添加糖類を減らす」ことがおすすめです。できそうなことを見つけて、意識して取り組んでみましょう。

セクション1：体格　　体重の管理には食事だけでなく運動も大切です。

	前回	今回	説明
体格指数(BMI) (kg/m^2) (基準値：18.5～25)	20.7 ○ 「普通体重」	20.4 ○ 「普通体重」	体格指数またはBMIは、体重(kg)を身長(m)で2回割った値で、あなたの身長に対して体重がどの程度健康的であるかを表します。定期的に体重を測って日々の生活に生かしましょう。

BMI: body mass index。基準値は、世界保健機関（WHO）の基準をもとにしています。

セクション2：食べ方の特徴　　食品と栄養素(セクション3と4)の食べ方を見直して食事の質を上げましょう。

	前回	今回	説明
朝・昼・夕食の回数 (回/日) (基準値：3)	2.7 △ 少なめ	2.6 △ 少なめ	三食(朝・昼・夕食)をきちんと食べる習慣が好ましい栄養摂取につながることは科学的に明らかになっています。できる限り欠食しないように心がけましょう。
朝食からのエネルギー (%) (基準値：20 以上)	21.8 ○ ちょうどよい	21.5 ○ ちょうどよい	三食(朝・昼・夕食)における最適なエネルギー(カロリー)の配分は、まだ明らかになっていません。ちなみに、あなたと同じ性別・年代におけるエネルギーの平均的な配分は、右のグラフのとおりです。 それでも、三食を欠かさずきちんと食べる習慣が好ましい栄養摂取につながり、逆に欠食(特に朝食の欠食)が好ましくない栄養摂取につながることは明らかになっています。それぞれの配分よりも欠食しないことのほうが大切だと考えましょう。
昼食からのエネルギー (%) (基準値：25～40)	21.4 △ 少なめ	14.8 × 少ない	
夕食からのエネルギー (%) (基準値：30～45)	44.4 ○ ちょうどよい	43.4 ○ ちょうどよい	

あなたと同じ年代・性別(20代女性)の日本人の平均値

基準値は、20～81歳の健康な日本人639人の食べ方を詳しく分析した結果をもとにしています。

© 2021 Kentaro Murakami
Sample

セクション2：食べ方の特徴(続き)　食品と栄養素(セクション3と4)の食べ方を見直して食事の質を上げましょう。

	前回	今回	説明
間食からのエネルギー (%) (基準値：10 以下)	12.3 △ 多め	20.3 × 多い	間食は、それ自体が悪いのではなく、間食のしすぎで三食(朝・昼・夕食)に悪影響が出ることが問題です。エネルギーを多く含むものの食べすぎや飲みすぎに注意して、適度に間食を楽しみましょう！
朝食の質 (100 点満点) (基準値：70 以上)	46.8 × 低い	45.3 × 低い	食事の質の評価には「Healthy Eating Index-2015」(健康的な食生活スコア2015)を使用しています。これは食事の中でも特に重要な食品や栄養素を10項目取り上げ、それらの食べ方を総合的に評価して100点満点のスコアとして表したものです。このスコアが高いほど、糖尿病や心疾患などの生活習慣病のリスクが低くなることが分かっています。 10項目は、果物、野菜、乳製品、たんぱく質源、全粒穀物、精製穀物、ナトリウム、飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸の比、添加糖類です。 ちなみに平均的な日本人では、右のグラフに示すように、夕食＞昼食＞朝食＞間食の順に質が高いことが知られています。 ここでは基準値を70点に設定してみました。少し厳しめの基準値ですが、あなたの食事の質はどうでしたか？ 食事の質を高めるためには、上の10項目のとり方をセクション3と4で確認し、ひとつずつ、できそうなところから改善に取り組んでいくことをおすすめします。 あなたと同じ年代・性別(20代女性)の日本人の平均値
昼食の質 (100 点満点) (基準値：70 以上)	38.9 × 低い	33.9 × 低い	
夕食の質 (100 点満点) (基準値：70 以上)	59.8 △ 低め	55.6 △ 低め	
間食の質 (100 点満点) (基準値：70 以上)	20.0 × 低い	13.0 × 低い	
食事全体の質 (100 点満点) (基準値：70 以上)	55.7 △ 低め	51.6 △ 低め	

基準値は、20～81歳の健康な日本人639人の食べ方を詳しく分析した結果をもとにしています。

セクション3：食品のとり方　少ないと判定された食品は、食べる頻度や量をできる範囲で増やしましょう。

	前回	今回	主なはたらき	1ポーションの例
果物 (ポーション/日) (基準値：1.9 以上)	0.5 × 少ない	0.3 × 少ない	・ビタミン類、ミネラル類、食物繊維などが豊富 ・2型糖尿病、肥満、高血圧、冠動脈疾患、脳卒中などのリスクを下げる	りんご 1/2個、みかん 2個、バナナ 1.5本、ぶどう 1房
野菜 (ポーション/日) (基準値：2.7 以上)	2.9 ○ ちょうどよい	2.7 ○ ちょうどよい	・ビタミン類、ミネラル類、食物繊維などが豊富 ・2型糖尿病、冠動脈疾患、脳卒中のリスクを下げる	キャベツ 90g、にんじん 125g、きのこ 70g、ほうれんそう 70g
乳製品 (ポーション/日) (基準値：3.2 以上)	1.0 × 少ない	1.0 × 少ない	・ビタミン類、ミネラル類、食物繊維などが豊富 ・2型糖尿病や高血圧のリスクを下げる	牛乳 245g、ヨーグルト 245g、プロセスチーズ 40g
たんぱく質源 (ポーション/日) (基準値：6.1 以上)	6.5 ○ ちょうどよい	6.0 △ 少なめ	・筋肉や内臓を構成する ・特に魚の摂取は肥満や心疾患のリスクを下げる	豆腐 1/4丁、たまご 1個、脂身が少ない肉や魚 28g、ナッツ 14g(20粒程度)
全粒穀物 (ポーション/日) (基準値：3.6 以上)	1.6 × 少ない	1.5 × 少ない	・胚芽や胚乳などの部位を除去していない穀物 ・ビタミン類、ミネラル類、食物繊維などが豊富 ・2型糖尿病、高血圧、肥満などのリスクを下げる	玄米めし 1/3人前(60g)、全粒粉食パン 1/2枚(30g)、全粒粉パスタ 2/3人前(68g)
精製穀物 (ポーション/日) (基準値：5.5 以下)	13.7 × 多い	13.5 × 多い	・胚芽や胚乳といった部位を除去した穀物 ・ビタミン類、ミネラル類、食物繊維などが少ない ・2型糖尿病や肥満のリスクを上げる	めし 1/3人前(60g)、食パン 1/2枚(30g)、めん 2/3人前(68g)、せんべい1枚(22g)

基準値は、あなたの性・年齢に応じて決められたものです。出典：アメリカ人のための食事ガイドライン(2015～2020年版)

Sample

© 2021 Kentaro Murakami

セクション4：栄養素のとり方　多いと判定された栄養素は、それを多く含む食品の頻度や量を減らしましょう。

	前回	今回	主なはたらき	多く含む食品の例
たんぱく質 (g/日) (基準値：65 以上)	97.8 ○ ちょうどよい	92.1 ○ ちょうどよい	・筋肉や内臓を構成する ・酵素やホルモンとして代謝を調節する ・免疫機能を高める	魚介類・赤身の肉・鶏肉・卵・大豆製品・乳製品・米・めん・パン
たんぱく質からのエネルギー (%) (基準値：13～20)	14.5 ○ ちょうどよい	13.7 ○ ちょうどよい	・たんぱく質は体内で合成できないため食事からとる必要がある ・エネルギー源となる(1g＝4kcal)	魚介類・赤身の肉・鶏肉・卵・大豆製品・乳製品・米・めん・パン
脂質からのエネルギー (%) (基準値：20～30)	27.6 ○ ちょうどよい	28.1 ○ ちょうどよい	・細胞膜やホルモンを構成する ・脂溶性ビタミンやカロテノイドの吸収を助ける ・エネルギー源となる(1g＝9kcal)	油脂類・マヨネーズ・肉の脂身・ソーセージ・青魚・チーズ・ナッツ・菓子パン・菓子類
飽和脂肪酸からのエネルギー (%) (基準値：7 以下)	8.4 △ 多め	9.7 × 多い	・体内で合成できるため必ずとる必要はない ・とりすぎると高LDLコレステロール血症・肥満・心筋梗塞のリスクが上がる	肉の脂身・ソーセージ・うなぎ・牛乳・チーズ・バター・アイス・菓子類・パン
***n*-3系多価不飽和脂肪酸** (g/日) (基準値：2 以上)	3.0 ○ ちょうどよい	2.5 ○ ちょうどよい	・α-リノレン酸、DHA、EPAに大別される ・体内で合成できないため食事からとる必要がある ・長期間欠乏すると皮膚炎になる	さば・さんま・いわし・あじ・えごま油・アマニ油・オリーブオイル・なたね油・マヨネーズ
***n*-6系多価不飽和脂肪酸** (g/日) (基準値：10 以上)	15.0 ○ ちょうどよい	14.4 ○ ちょうどよい	・リノール酸、γ-リノレン酸、アラキドン酸など ・体内で合成できないため食事からとる必要がある ・長期間欠乏すると皮膚炎になる	ひまわり油・大豆油・ごま油・大豆製品・アーモンド・くるみ・ごま・アボカド・肉
不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸の比 (単位なし) (基準値：2.25 以上)	1.9 △ 低め	1.6 × 低い	・不飽和脂肪酸は常温で液体で植物油などに多い ・飽和脂肪酸は常温で固体で肉などに多い ・高いと高血圧や脂質異常症のリスクが下がる	不飽和脂肪酸：植物油、魚 飽和脂肪酸：肉・乳製品
炭水化物からのエネルギー (%) (基準値：50～65)	56.3 ○ ちょうどよい	56.8 ○ ちょうどよい	・エネルギー源となる(1g＝4kcal) ・血糖値を上げる	米・もち・パン・めん・シリアル・はるさめ・いも類・果物・砂糖・はちみつ・菓子・ジュース
添加糖類からのエネルギー (%) (基準値：5 未満)	7.0 △ 多め	8.1 △ 多め	・食品や飲料の調理・加工中に添加される糖類 ・とりすぎると虫歯、肥満、糖尿病、心血管疾患、すい臓がんのリスクが上がる	菓子・菓子パン・ソフトドリンク・サワー・ジャム・砂糖・はちみつ・みりん風調味料
アルコール (g/週) (基準値：100 以下)	10.3 ○ ちょうどよい	11.2 ○ ちょうどよい	・エネルギーを供給する(1g≒7kcal) ・必須の栄養素ではない ・とりすぎると発がんリスクが上がる	週あたり上限100g≒日本酒4合≒ビール350ml缶6本≒ワイン800ml≒焼酎500ml
食物繊維 (g/日) (基準値：21 以上)	21.9 ○ ちょうどよい	21.5 ○ ちょうどよい	・脂肪やコレステロールの吸収を妨げる ・循環器疾患の発症を予防する ・胃がん・乳がんなどの発症を予防する	野菜・いも類・豆類・きのこ・海藻・果物・米・パン・そば

基準値は、あなたの性・年齢に応じて決められたものです。出典：日本人の食事摂取基準(2025年版)
表に示してあるのは、今回の回答日時点でのあなたの年齢における基準値です。よって、前回の評価には、異なる基準値を用いている場合があります。

Sample

© 2021 Kentaro Murakami

セクション4：栄養素のとり方（続き）　少ないと判定された栄養素は、それを多く含む食品の頻度や量を減らしましょう。

	前回	今回	主なはたらき	多く含む食品の例
食塩 (g/日) (基準値：7.5 未満)	11.7 ✕ 多い	10.5 ✕ 多い	・ナトリウムとして体液の浸透圧を調節する ・胆汁や膵液の構成材料となる ・高血圧、慢性腎臓病、胃がんのリスクを上げる	しょうゆ・みそ・ルウ・ドレッシング・塩・汁物・干物・漬物・佃煮・ハム・ソーセージ・パン
カリウム (mg/日) (基準値：3000 以上)	3110 ○ ちょうどよい	3196 ○ ちょうどよい	・体液の浸透圧調節や神経伝達に関わる ・ナトリウム(食塩)の尿への排泄を促す ・血圧を下げ、心疾患や脳卒中を予防する	大豆製品・果物(特にバナナ)・いも類・野菜類・海藻・魚介類・肉・乳製品
カルシウム (mg/日) (基準値：750 以上)	617 △ 少なめ	698 △ 少なめ	・骨や歯を形成する ・血管や筋肉の収縮、神経伝達に関わる ・長期間欠乏すると骨粗鬆症、動脈硬化を招く	乳製品・大豆製品・うなぎ・煮干し・しじみ・しらす干し・ひじき・わかめ・小松菜・水菜
マグネシウム (mg/日) (基準値：370 以上)	377 ○ ちょうどよい	386 ○ ちょうどよい	・骨や歯を形成する ・体内の酵素反応やエネルギー産生に関わる ・長期間欠乏すると吐き気やふるえを引き起こす	そば・玄米・大豆製品・乳製品・玉露・ほうれん草・バナナ・あさり・ひじき・ピーナッツ
リン (mg/日) (基準値：1000 以上)	1398 ○ ちょうどよい	1399 ○ ちょうどよい	・骨格を形成する ・核酸の合成やエネルギー代謝に必須である ・とりすぎるとカルシウムの吸収が妨げられる	うなぎやまぐろなどの魚介類・乳製品・めん・肉・チーズ・卵黄・大豆製品・玉露
鉄 (mg/日) (基準値：7.5 以上)	9.4 ○ ちょうどよい	9.2 ○ ちょうどよい	・血液で酸素を運ぶヘモグロビンを構成する ・神経の発達やホルモンの合成に必要である ・長期間欠乏すると貧血、運動機能の低下を招く	ヘム鉄(非ヘム鉄より吸収効率が高い):レバー・しじみ 非ヘム鉄:そば・豆類・野菜
亜鉛 (mg/日) (基準値：11 以上)	11.6 ○ ちょうどよい	10.5 △ 少なめ	・酵素やインスリンの構成成分になる ・全身の細胞に分布している ・長期間欠乏すると皮膚炎や味覚障害を引き起こす	赤身の肉・鶏肉・うなぎ・さば・あじ・卵・米・そば・パン・大豆製品・チーズ・玉露
銅 (mg/日) (基準値：0.9 以上)	1.5 ○ ちょうどよい	1.6 ○ ちょうどよい	・エネルギー生成や鉄代謝に関わる ・神経伝達物質の産生や活性酸素の除去に関わる ・長期間欠乏すると貧血や白血球減少を招く	大豆製品・米・パン・めん・えび・いか・たこ・さんま・さば・落花生・ココア・バナナ
マンガン (mg/日) (基準値：4 以上)	4.1 ○ ちょうどよい	4.3 ○ ちょうどよい	・酵素の構成成分となる ・骨の形成を促進する ・たんぱく質、脂質、炭水化物の代謝に関わる	茶全般(特に玉露)・米・もち・めん・パン・大豆製品・かき・しじみ・落花生・れんこん
ビタミンA (μg/日) (基準値：900 以上)	585 ✕ 少ない	556 ✕ 少ない	・皮膚や粘膜、網膜細胞の健康を維持する ・欠乏すると夜盲症、皮膚の乾燥・角質化を招く ・とりすぎると頭痛、脱毛、筋肉痛のリスクが上がる	緑黄色野菜・みかん・のり・抹茶・卵・乳製品・うなぎ・かき・ぶり・さば・鶏もも肉
ビタミンD (μg/日) (基準値：8.5 以上)	7.3 △ 少なめ	6.0 △ 少なめ	・カルシウムやリンの吸収を促進する ・長期間欠乏すると骨粗鬆症、骨軟化症を招く ・とりすぎると腎障害や軟組織の石灰化が起こる	魚(特に鮭・うなぎ・さんま・かれい)・まいたけ・エリンギ・干ししいたけ・きくらげ・卵・牛乳

基準値は、あなたの性・年齢に応じて決められたものです。出典：日本人の食事摂取基準(2025年版)
表に示してあるのは、今回の回答日時点でのあなたの年齢における基準値です。よって、前回の評価には、異なる基準値を用いている場合があります。

Sample

© 2021 Kentaro Murakami

セクション4：栄養素のとり方（続き）　少ないと判定された栄養素は、それを多く含む食品の頻度や量を減らしましょう。

	前回	今回	主なはたらき	多く含む食品の例
ビタミンE (mg/日) (基準値：6 以上)	9.9 ○ ちょうどよい	9.2 ○ ちょうどよい	・酸化を抑制する ・細胞壁や生体膜の機能を維持する ・長期間欠乏すると神経機能の低下や不妊を招く	かぼちゃ・ほうれん草・植物油・マヨネーズ・ナッツ類・豆乳・うなぎ・鮭・ぶり・さんま
ビタミンK (μg/日) (基準値：150 以上)	211 ○ ちょうどよい	305 ○ ちょうどよい	・血液の凝固を促進する、骨形成を調節する ・動脈の石灰化を抑制する ・長期間欠乏すると血液が固まりにくくなる	納豆・緑の濃い葉野菜(ほうれん草やブロッコリー)・海草類・青汁・抹茶・鶏もも肉
ビタミンB_1 (mg/日) (基準値：1.4 以上)	1.3 △ 少なめ	1.3 △ 少なめ	・補酵素として代謝を調節する ・炭水化物をエネルギーに変えるために必要 ・長期間欠乏すると神経炎や脳組織の障害が起こる	豚肉・レバー・うなぎ・かれい・鮭・さば・ぶり・そば・玄米・そば・大豆製品
ビタミンB_2 (mg/日) (基準値：1.6 以上)	1.4 △ 少なめ	1.5 △ 少なめ	・補酵素として代謝を調節する ・皮膚や粘膜を保護する ・長期間欠乏すると口角炎、舌炎などが起こる	レバー・うなぎ・ぶり・かれい・さんま・卵・乳製品・納豆・鶏もも肉・豚肉・しじみ
ナイアシン (mg/日) (基準値：15 以上)	27.2 ○ ちょうどよい	25.1 ○ ちょうどよい	・抗酸化、脂肪酸やホルモンの合成に関わる ・DNAの修復、合成、細胞分化に関わる ・長期間欠乏すると皮膚炎、下痢などを招く	たらこ・まぐろ・さんま・さば・ぶり・肉・落花生・えりんぎ・しめじ・玄米・玉露
ビタミンB_6 (mg/日) (基準値：1.4 以上)	1.6 ○ ちょうどよい	1.5 ○ ちょうどよい	・たんぱく質や脂質の代謝に関わる ・免疫系を維持する ・長期間欠乏すると皮膚炎、舌炎、口角症が起こる	さんま・さば・鮭・まぐろ・ぶり・肉・レバー・かぼちゃ・玄米・納豆・豆乳・バナナ・玉露
ビタミンB_{12} (μg/日) (基準値：2.4 以上)	10.9 ○ ちょうどよい	4.7 ○ ちょうどよい	・赤血球を作る ・中枢神経機能を維持する ・長期間欠乏は巨赤芽球性貧血や神経障害を招く	しじみ・あさり・たらこ・さんま・さば・鮭・まぐろ・いか・えび・牛肉・チーズ・牛乳・のり
葉酸 (μg/日) (基準値：240 以上)	318 ○ ちょうどよい	323 ○ ちょうどよい	・赤血球を作る ・たんぱく質の合成や細胞増殖に関わる ・長期間欠乏は巨赤芽球性貧血や口内炎を招く	レバー・ほうれん草・ブロッコリー・アスパラガス・のり・玉露・煎茶・納豆・豆乳・いちご
パントテン酸 (mg/日) (基準値：5 以上)	7.6 ○ ちょうどよい	8.0 ○ ちょうどよい	・糖や脂肪酸の代謝に関わる ・長期間欠乏すると、成長停止、疲労、不眠が起こる	納豆・鶏肉・レバー・鮭・うなぎ・ぶり・さんま・卵・乳製品・納豆・米・めん
ビタミンC (mg/日) (基準値：100 以上)	76 × 少ない	74 × 少ない	・皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必須である ・抗酸化作用によって心臓血管系の疾病を予防する ・長期間欠乏すると出血しやすくなる	野菜(特にブロッコリー・ゴーヤ・かぼちゃ)・じゃがいも・柑橘類・柿・いちご・キウイ・玉露

基準値は、あなたの性・年齢に応じて決められたものです。出典：日本人の食事摂取基準(2025年版)
表に示してあるのは、今回の回答日時点でのあなたの年齢における基準値です。よって、前回の評価には、異なる基準値を用いている場合があります。

Sample

© 2021 Kentaro Murakami

さらに詳しく知りたい方へ

＊＊＊＊さんの食品の食べ方をまとめました。

とりすぎに気をつけたい食品をどこでとりすぎているのか、たくさんとりたい食品をどこで増やせそうか、ということを考えるための材料としてお使いください。

MDHQ
Meal-based Diet History Questionnaire

＊あなたの年齢・性別・体格から考えて、あなたの回答はまずまず正確だと思われます。

解析日：2025/06/02

ID	42100
性別	女性
生年月日	19**年*月**日
記入年月日	2024年8月5日
年齢（歳。記入時）	28
身長（cm）	158.0
体重（kg）	52.0
BMI（kg/m^2）	20.8
妊娠・授乳状態	---
推定エネルギー必要量（kcal/日）	2000
エネルギー摂取量（kcal/日）	1400
エネルギー摂取量/推定エネルギー必要量	0.70
エネルギーから考えた申告誤差判定	適正申告

摂食頻度	回/日
朝食	1.0
午前の間食	0.6
昼食	0.1
午後の間食	1.0
夕食	1.0
夜間の間食	0.0
三食合計	2.1
間食合計	1.6
すべての合計	3.7

食行動	回答
肉の脂身	ほとんど食べなかった
家庭での味付け	同じくらい
しょうゆ（頻度）	ときどき使う
しょうゆ（量）	ふつう
おかずの量	家のほうが少し少ない
ごはんの量	ほぼ同じくらい

肉料理	回答
焼き	週2-3回
洋風煮	週2-3回
揚げ	週1回
炒め	週1回
和風煮	週1回未満

魚料理	回答
生	週2-3回
焼き	週1回
煮	食べなかった
揚げ	食べなかった

		朝 食		午前の間食		昼 食		午後の間食		夕 食		夜間の間食		1 日合計
食品群	回答	回答	g/日	回答	g/日	回答	g/日	回答	g/日	回答	g/日	回答	g/日	g/日
こめ		週3	77	---	0	週3	88	---	0	週3	82	---	0	246
白米	---	---	64	---	0	---	74	---	0	---	69	---	0	207
玄米など	いつも/2割くらい	---	12	---	0	---	14	---	0	---	13	---	0	39
パン（菓子パンは除く）	全粒粉入り: まれに	週1	13	---	0	週1未満	7	---	0	週0	0	---	0	21
めん類		週1	18	---	0	週1未満	18	---	0	週2	59	---	0	94
うどん・そうめん・ひやむぎ	ときどき	---	13	---	0	---	9	---	0	---	32	---	0	54
ラーメン・中華めん	ときどき	---	3	---	0	---	6	---	0	---	17	---	0	26
インスタントめん	ほとんど	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	1
スパゲッティ・マカロニ	ときどき	---	2	---	0	---	2	---	0	---	8	---	0	12
そば	ほとんど	---	0	---	0	---	0	---	0	---	1	---	0	1
シリアル		週0	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
みそ汁		週0	0	---	0	週0	0	---	0	週0	0	---	0	0
漬物・梅干し・佃煮		週0	0	---	0	週0	0	---	0	週0	0	---	0	0
肉類		週2	9	---	0	週1未満	3	---	0	週3	32	---	0	45
レバー	よく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	3	---	0	3
ハム・ソーセージ・ベーコン	ときどき	---	6	---	0	---	1	---	0	---	3	---	0	10
牛肉	ときどき	---	1	---	0	---	1	---	0	---	12	---	0	13
鶏肉	ほとんど	---	0	---	0	---	0	---	0	---	1	---	0	1
豚肉	ときどき	---	1	---	0	---	2	---	0	---	14	---	0	17
魚介類		週3	16	---	0	週1未満	4	---	0	週2	25	---	0	45
小魚	ときどき	---	4	---	0	---	0	---	0	---	1	---	0	5
魚の干物	ほとんど	---	1	---	0	---	0	---	0	---	1	---	0	2
ツナ缶・ツナフレーク	ときどき	---	3	---	0	---	1	---	0	---	3	---	0	7
サーモン・さけ・ます	ときどき	---	7	---	0	---	2	---	0	---	13	---	0	21
白身の魚	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
脂がのった背の青い魚	ほとんど	---	1	---	0	---	0	---	0	---	3	---	0	4
赤身の魚	ほとんど	---	0	---	0	---	0	---	0	---	2	---	0	3
いか・たこ	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
うなぎ	ほとんど	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
えび・かに	ほとんど	---	0	---	0	---	0	---	0	---	1	---	0	1
貝類	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
魚の卵	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
水産練り製品	ほとんど	---	1	---	0	---	0	---	0	---	1	---	0	2
たまご		週1	7	---	0	週1	5	---	0	週1	5	---	0	17
牛乳・乳製品		毎日	167	週3	35	毎日	107	週1	12	毎日	103	週0	0	424
低脂肪乳	よく	---	37	---	8	---	27	---	3	---	16	---	0	91
普通牛乳・高脂肪乳	いつも	---	123	---	22	---	75	---	7	---	81	---	0	309
ヨーグルト	ほとんど	---	6	---	1	---	3	---	0	---	3	---	0	13
チーズ	ほとんど	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	1
アイスクリーム	ときどき	---	0	---	3	---	2	---	1	---	3	---	0	8
大豆製品・豆類・ナッツ類		週6	44	---	0	週3	22	---	0	週6	61	---	0	128
豆腐	いつも	---	27	---	0	---	19	---	0	---	56	---	0	101
納豆	いつも	---	16	---	0	---	2	---	0	---	4	---	0	22
生揚げ・油揚げ・がんもどき	ほとんど	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
豆乳	よく	---	1	---	0	---	1	---	0	---	1	---	0	4
ピーナッツ・ナッツ類	ほとんど	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0

Sample

まったく＝まったく食べなかった、ほとんど＝ほとんど食べなかった、ときどき＝ときどき食べていた、よく＝よく食べていた、いつも＝いつも食べていた

（次ページに続く）

© 2021 Kentaro Murakami

＊あなたの年齢・性別・体格から考えて、あなたの回答はまずまず正確だと思われます。

（続き）

食品群	回答	朝食 回答	朝食 g/日	午前の間食 回答	午前の間食 g/日	昼食 回答	昼食 g/日	午後の間食 回答	午後の間食 g/日	夕食 回答	夕食 g/日	夜間の間食 回答	夜間の間食 g/日	1日合計 g/日
野菜・きのこ・海藻		週4	61	---	0	週1	17	---	0	週2	52	---	0	130
キャベツ	ときどき	---	7	---	0	---	2	---	0	---	5	---	0	14
きゅうり	ときどき	---	3	---	0	---	1	---	0	---	3	---	0	7
レタス	ほとんど	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	1
ゴーヤ	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
ごぼう	ときどき	---	1	---	0	---	0	---	0	---	1	---	0	2
大根	ときどき	---	7	---	0	---	2	---	0	---	6	---	0	15
たまねぎ	ときどき	---	5	---	0	---	2	---	0	---	6	---	0	13
にんじん	ときどき	---	4	---	0	---	2	---	0	---	4	---	0	9
かぼちゃ	ときどき	---	3	---	0	---	0	---	0	---	2	---	0	5
トマト	ときどき	---	11	---	0	---	2	---	0	---	5	---	0	18
なす	よく	---	6	---	0	---	2	---	0	---	7	---	0	16
ピーマン・パプリカ	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
ブロッコリー	ときどき	---	2	---	0	---	0	---	0	---	1	---	0	4
白菜	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
緑の濃い葉野菜	ほとんど	---	1	---	0	---	0	---	0	---	1	---	0	2
もやし	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
枝豆・グリンピース	ときどき	---	1	---	0	---	0	---	0	---	1	---	0	3
きのこ	よく	---	7	---	0	---	2	---	0	---	8	---	0	17
海藻	ときどき	---	3	---	0	---	1	---	0	---	2	---	0	6
いも類		週2	14	---	0	週1	7	---	0	週1	9	---	0	31
果物		週2	29	週3	47	週1	13	週1	16	週1未満	7	週0	0	113
いちご	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
柿	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
かんきつ類	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
キウイ	ときどき	---	2	---	1	---	0	---	0	---	0	---	0	3
すいか	ときどき	---	2	---	1	---	0	---	0	---	0	---	0	3
梨・洋梨	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
バナナ	よく	---	25	---	37	---	11	---	12	---	5	---	0	91
ぶどう	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
メロン	ときどき	---	1	---	2	---	0	---	1	---	1	---	0	5
もも	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
りんご	まったく	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
菓子類		週5	49	週1	3	週1	10	週1	16	週2	20	週0	0	97
せんべい・おかき・あられ	ときどき	---	1	---	0	---	1	---	2	---	2	---	0	6
和菓子	ほとんど	---	3	---	0	---	1	---	1	---	1	---	0	6
あめ・キャラメル・ガム	ときどき	---	1	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	1
菓子パン	ほとんど	---	6	---	0	---	1	---	0	---	0	---	0	8
スナック菓子・ポテトチップス	ほとんど	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
ゼリー	ときどき	---	15	---	0	---	2	---	0	---	5	---	0	22
チョコレート・チョコレート菓子	よく	---	11	---	3	---	5	---	11	---	8	---	0	38
ビスケット・クッキー	ほとんど	---	1	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	1
洋菓子	ほとんど	---	11	---	0	---	1	---	1	---	2	---	0	15
水		週2	75	週1	36	週1	41	週1	36	週2	84	週0	0	272
緑茶		週3	112	週0	0	週0	0	週0	0	週0	0	週0	0	112
麦茶		週4	150	毎日	251	毎日	289	毎日	251	毎日	294	週0	0	1234
ウーロン茶・中国茶		週0	0	週0	0	週0	0	週0	0	週0	0	週0	0	0
紅茶		週1	40	週0	0	週0	0	週0	0	週0	0	週0	0	40
コーヒー		週0	0	週0	0	週0	0	週0	0	週0	0	週0	0	0
砂糖が入った甘い飲み物		週3	72	週2	48	週3	72	週3	72	週2	48	週0	0	313
100%野菜ジュース・果物ジュース		週1	31	週1未満	16	週0	0	週0	0	週0	0	週0	0	47
お酒		---	0	---	0	週0	0	週0	0	週0	0	週0	0	0
ビール・発泡酒	週0／飲まなかった	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
日本酒	週0／飲まなかった	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
焼酎・酎ハイ・泡盛	週0／飲まなかった	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
ワイン	週0／飲まなかった	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
ウイスキーなど	週0／飲まなかった	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	---	0	0
調味料														
砂糖（コーヒー・紅茶用）	いつも	---	0.8	---	0.0	---	0.0	---	0.0	---	0.0	---	0.0	0.8
食塩（料理から）	---	---	1.0	---	0.0	---	0.4	---	0.0	---	1.3	---	0.0	2.7
植物油	---	---	2.3	---	0.0	---	0.8	---	0.0	---	2.8	---	0.0	5.9
砂糖（料理から）	---	---	0.8	---	0.0	---	0.3	---	0.0	---	1.0	---	0.0	2.0
食塩（スープから）	ほとんど飲まなかった	---	0.1	---	0.0	---	0.1	---	0.0	---	0.2	---	0.0	0.3
しょうゆ（1日合計のみ）	（p.5参照）	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	7.1
パンに塗るジャムなど	ときどき	---	1.5	---	0.0	---	0.8	---	0.0	---	0.0	---	0.0	2.4
パンに塗るマーガリンなど	ときどき	---	0.8	---	0.0	---	0.4	---	0.0	---	0.0	---	0.0	1.2
マヨネーズ、ドレッシング	---	---	4.1	---	0.0	---	1.0	---	0.0	---	2.0	---	0.0	7.1

まったく＝まったく食べなかった、ほとんど＝ほとんど食べなかった、ときどき＝ときどき食べていた、よく＝よく食べていた、

Sample

© 2021 Kentaro Murakami