

エコチル調査 食事調査結果報告  
(4歳6か月質問票・幼児のための食事質問票)

2016. ○. ○  
エコチル調査コアセンター

エコチル ○○ちゃんの保護者様

日頃よりエコチル調査にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございます。

4歳6か月質問票・幼児のための食事質問票（3歳から6歳程度用）にお答えいただいた内容をもとに、簡単な結果【お子さんの食事・栄養の特徴】を取りまとめましたのでご報告いたします。

ご質問やご不明な点がございましたら、下記連絡先までお問い合わせください。今後ともエコチル調査にご協力をいただけますよう、お願い申し上げます。

連絡先 : ○○ユニットセンター

電話番号 : ○○-○○○-○○○○

対応時間 : 9:00~17:00 (土日祝祭日除く)

## 結果報告のイメージ

### あなたのお子さんの最近 1 か月間の食習慣についてお尋ねしました

性別：

年齢： 4 歳

食習慣質問票（3歳から6歳程度用）にお答えいただいた内容を元に、健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。

答え方によって結果が左右されますので、あくまでも「およその結果」とお考えください。

※未回答の項目が多いと不足する方向に偏ります。

#### 【結果の見方】

☆これはおよその結果です。答え方によって、実際とは少しちがっていることもあります。

● **青 信号**：現在のままの食事を続けることをお勧めします。

● **黄色信号**：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。

● **赤 信号**：この項目を中心に食習慣の改善を目指してください。

黄色信号や赤信号がついている場合には、それぞれの項目の注意を見てください。

#### こんな食べ物や食べ方に注意しましょう。

##### 太り過ぎ、やせ過ぎではありませんか？

● +7.0 %

標準体重に比べた比率（%）で考えました。±15%以内が目安となります。太り過ぎの場合は、食事（エネルギー）制限だけでなく運動もお勧めです。

##### カルシウムをじゅうぶんにとっていますか？

● 850mg

牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、そして、野菜にもたくさん含まれています。骨ごと食べる魚もお勧めです。

##### 鉄をじゅうぶんにとっていますか？

● 3.1mg

穀類を除けばほとんどの食品に含まれています。好き嫌いせず、いろいろな食品を食べることが大切です。加工食品に少ない傾向があります。

##### ビタミンCをじゅうぶんにとっていますか？

● 48mg

果物、野菜、いも類に多く含まれています。熱や水に弱いので、調理方法に気をつけましょう。

##### 食塩を取り過ぎていませんか？

● 5.4g

調味料だけでなく、加工食品にも多く含まれています。みそ汁やめん類のスープにも多く含まれているので、注意しましょう。

##### 脂肪を取り過ぎていませんか？

● 31%  
エネルギー

料理に使う油（揚げ物や炒め物）、調味料（マヨネーズやドレッシング、バターやマーガリン）、肉の脂身、洋菓子に多く含まれています。取り過ぎないように、少なめにすることをお勧めします。

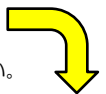
不足する  
気になる  
栄養素

取り過ぎる  
気になる  
栄養素



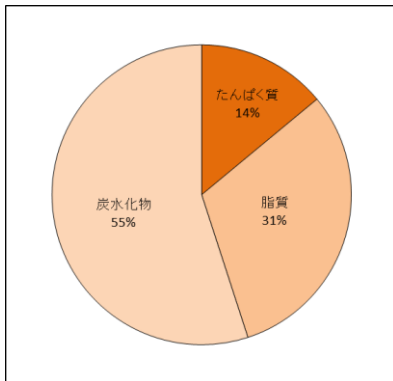
数字はあなたのお子さんの質問票から計算した一日の摂取量です。

数字よりも、栄養素ごとに信号の色を見比べて、あなたのお子さんの食習慣の特徴を把握するようにしてください。



次のページへ

3大栄養素（エネルギーになる栄養素）のバランスもたいせつです



あなたの3大栄養素の摂取バランス

もっとも大切な栄養素：**たんぱく質**

1日あたりに食べる重量（g）で示します

あなたのお子さんの摂取量	●	47g
お子さんに食べさせたい量		25g 程度かそれ以上

たくさん食べるほどよいわけでは  
ありません。「お子さんに食べ  
させたい量」くらいだったらじゅ  
うぶんと考えてください。

取り過ぎが気になる人が多いかも：**脂質（脂肪）**

脂質と炭水化物は、エネルギー（カロリー）全体に占める割合（%）で示します

あなたのお子さんの摂取量	●	31%I補給 -
お子さんに食べさせたい量		10~30%程度

カロリー制限のために主食をが  
まんすると脂質が増えがちです。  
両者のバランスがたいせつです。

エネルギー（カロリー）の源：**炭水化物**

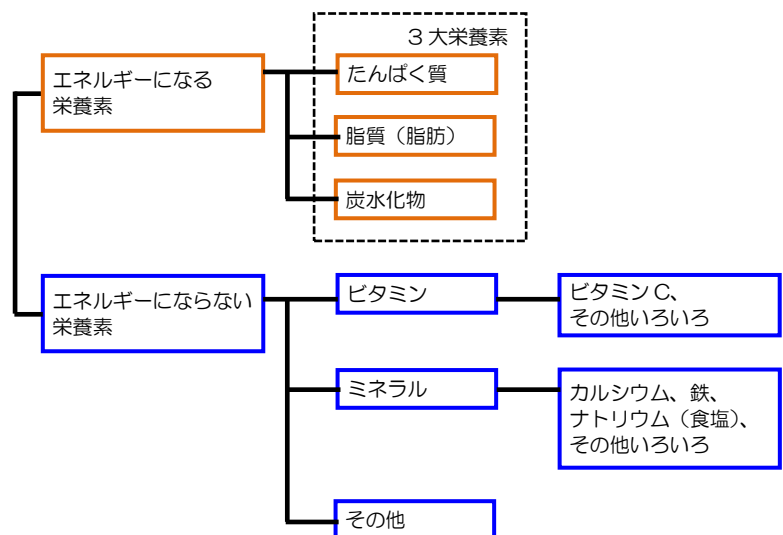
あなたのお子さんの摂取量	●	55%I補給 -
お子さんに食べさせたい量		40~70%程度

【おまけ】 栄養についての基礎知識 … ちょっと難しいけど

栄養素は次のように細かく分かります  
とてもたくさん種類がありますが、基本的で  
大切なものだけ図にしてみました

そして、  
今回は、ここであげた栄養素についてだけ  
あなたのお子さんの食べ方（摂取量）の特徴  
を調べてみました

この他にもたくさんの栄養素を知っているかも  
しれません。でも、その前に、ここにある栄養  
素について気をつけることが健康への第1歩で  
す。



## 【参考資料】

### 食事質問票について

お答えいただいた幼児のための食事質問票（3歳から6歳程度用）は、東京大学の佐々木敏博士により開発されました。今回ご報告した簡単な結果【お子さんの食事・栄養の特徴】も佐々木博士が開発された計算方法及び個人結果帳票様式に沿って作成しました。

### 結果の表示方法について

肥満度と7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）\*で示された指標と食事質問票から計算された摂取量を比較して判定し、青信号、黄信号、赤信号で示しています。信号の右下に、肥満度または摂取量の数値が表示してあります。

※ 厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」策定検討会（座長 春日雅人 国立国際医療センター研究所長）において取りまとめられました。

信号の色の右の欄に、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注意事項が書かれています。

なお、お答えいただいた質問票で未記入の項目がありますと、栄養素摂取量が低めに出ることがあります。また、身長・体重が未記入の場合、肥満度が計算できず信号の色や数値が表示されない場合があります。