

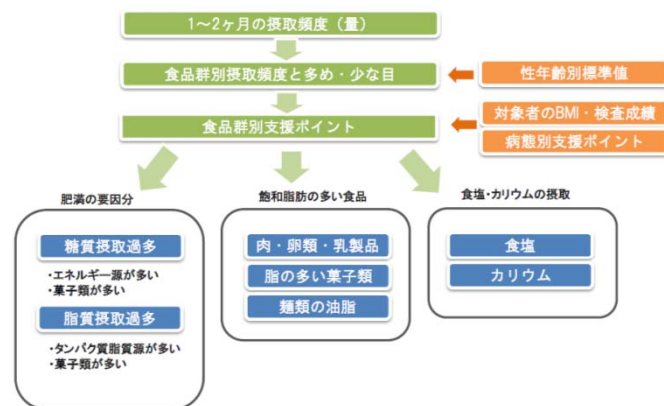
## 「知食」スマート版 使用マニュアル v.0.5

生活習慣病予防研究センター 2014.07

## 「知食スマート版」の目的

- 食品群の頻度に着目して聞き取り、面接の際に1回あたりの量を聞き取りで評価して修正して食習慣を調査し、保健指導のポイントを明らかにする事

## 「知食」スマート版による支援ポイントの分析手順



## 「知食」スマート版

The form is titled '知食スマート版' and is used for recording food intake data and support points. It includes sections for:
 

- 1. 摂取頻度(量) (Frequency/Amount of intake): A table for recording intake frequency and amount for various food groups.
- 2. 食品群別支援ポイント (Support points by food group): A table for recording support points for various food groups.
- 3. 対象者のBMI・検査成績 (Subject's BMI and test results): A section for recording the subject's BMI and test results.

## 「知食」スマート版の調査

## 調査員の基本的態度

- 調査中は対象者の食習慣を聞き出す「調査員」に徹し、事務的に淡々とすすめましょう
- 秘守を約束します
- 聞き取りは中立の立場で行います
- 誘導しないように、又先入観は持たずに自由形式の質問でおこないます
- 終わった際には十分に感謝の気持ちを伝えましょう
- 設問の区切りや悩みながらお答え頂いた後などには、労いの気持ちも込めて「ありがとうございます」と言葉を添えてみましょう

## 記入要領

- 過去1ヶ月間の食生活を思いだし、1週間あたりの食べる回数をお答えください  
当てはまる回答欄に○印を記入して下さい
- 料理の「1人前」は外食の定食についてくる「おかず」の量を目安に考えてください
- 1回あたりの食べる量が、目安量と大きく異なる場合は、「食べる回数」で調整して下さい
- ふだんの食習慣を知るためのものなので、食べる回数が2週間に1回未満の物は「食べない」を選択して下さい。又正月などの年に数回の特別な行事での食事は除外して下さい

## 主なエネルギー源



ここ1ヶ月の食事を思い出し、あてはまる回数に○をつけてください。氏名：

		1回あたりの目安量（○をつけてください）	食べない	週1回以下	週2～3回	週4～5回	週6回以上
1	米飯 朝食	小茶碗1杯(110g)、普通茶碗1杯(160g)、丼1杯(220g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	米飯 昼食	小茶碗1杯(110g)、普通茶碗1杯(160g)、丼1杯(220g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	米飯 夕食	小茶碗1杯(110g)、普通茶碗1杯(160g)、丼1杯(220g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- ・ 朝食、昼食、夕食別に週当たりの回数で聞き取ります
- ・ 茶碗の大きさと米飯の量が異なりますので、普段食べている茶碗の大きさを確認します  
小茶碗1杯 110g 普通茶碗1杯(160g) 丼1杯(220g)

## 主なエネルギー源



エネルギー源（炭水化物）

	料理・食品の例と1回あたりの目安量	食べ ない	週1回 以下	週 2～3回	週 4～5回	週6回 以上	1日2回 以上
2	パン	6切食パン(1枚)/ロールパン(2個)/ 三角サンドイッチ(1/2食)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3a	麺類	うどん・そば・ラーメン(1杯) (うち、インスタントラーメンなどの油の多い麺類 週 回)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3b		焼きそば(1皿)/スパゲッティ(1皿)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	いも類・かぼちゃ	肉じゃが(深皿1杯)/ポテトサラダ(小鉢1杯)/ 芋の煮っころがし(深皿1杯)/コロッケ(1個)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- ・菓子パンは「食事」として食べていても「菓子類」に入れます
- ・パンは1回量6切パン1枚(60g)を標準とします
- ・麺類は汁麺とそれ以外の麺に分けています
- ・インスタントラーメン等の油の多い麺類は 別個に聞き取って下さい
- ・ファストフードではフライドポテトもここで聞き取ります
- ・肉じゃがのジャガイモ、かぼちゃの甘煮(3切れ)どちらも普通茶碗半分のご飯と同等のエネルギーを持ちます

## たんぱく質・脂肪源(魚・大豆製品)



たんぱく質・脂肪源

5a	魚類	あじ(中1尾)/切り身(1切)/さしみ(1人前)/ 魚フライ(1人前)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5b	魚卵・ 塩干魚類	たらこ(1/4腹)/イクラ(大さじ1)/ 塩さけ(1切)/ししゃも(2尾)/あじ開き(1尾)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5c	魚加工品	ちくわ(1本)/さつま揚げ(1枚)/はんぺん(1枚) さば味噌煮缶(1/4缶)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	大豆製品	豆腐(1/3丁)/納豆(1パック)/生揚げ(1/3丁) 油あげ(1/2枚)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- ・5aの魚は「おかず」となるもので、塩焼きや刺し身などの生食の他、煮魚、天ぷら、フライもここで聞き取ります
- ・5bは魚卵や塩干加工品
- ・5cは魚を原料としたちくわなどの練製品です。缶詰も入ります
- ・6は 味噌汁の具や冷奴、納豆などの大豆製品を聞き取ります。

→ 大豆そのものはほとんど塩分を含みませんが、味付けがポイントです。納豆パック付属のたれについても聞き取りましょう

## たんぱく質・脂肪源(肉・卵類)



たんぱく質・脂肪源

7a	肉類	ゆでる	しゃぶしゃぶ(1人前)/冷しゃぶサラダ(1人前)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		焼く・炒め	焼肉(1人前)/ステーキ(1人前)/ハンバーグ(1人前)/ 生姜焼き(1人前)/肉・野菜炒め(1人前)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		揚げる	とんかつ(1人前)/鶏から揚げ(1人前)/酢豚(1人前)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		煮る	肉丼・親子丼(1人前)/すき焼き(1人前)/肉じゃが・ 筑前煮(1人前)/シチュー・カレー(1皿)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7b	肉の加工品		ハム(2枚)/ベーコン(2枚)/ウィンナー(3本) 焼き豚(2枚)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	卵類		鶏卵(1個)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

【茹でる】

低脂肪の鶏胸肉を材料とした料理や、ゆで・煮す等の調理によって脂を落とす事が出来る料理が含まれます

【焼く・炒め】 焼肉の他、油を使った料理です

【揚げる】 とんかつ、唐揚げ等 【煮る】 牛丼・カツ丼なども含まれます

【肉の加工品】

## 牛乳・ヨーグルト



牛乳・ヨーグルト

9	牛乳・ ヨーグルト	牛乳(コップ1杯)/ヨーグルト(小2パック)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	その他の 乳製品	スライスチーズ(1枚)/アイスクリーム(1/2個)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

・牛乳・ヨーグルト

コップ1杯(200ml)が1回量となります、パック1入りヨーグルトの場合、1個なら頻度が1/2になりますので要注意です

又、普通脂肪、低脂肪の種類も聞き取ると支援に役立ちます

・その他の乳製品

スライスチーズ、6Pチーズ、間食となるアイスクリーム  
ピザやグラタン等のチーズを使った料理も含まれます

## 食物繊維・ミネラル



食物繊維・ミネラル

		料理・食品の例と1回あたりの目安量	食べ ない	週1回 以下	週 2~3回	週 4~5回	週6回 以上	1日2回 以上
11a	野菜	野菜サラダ(1人前)/お浸し(小鉢1杯)/ 酢の物(小鉢1杯)	○	○	○	○	○	○
11b		野菜炒め(平皿1杯)/煮物(深皿1杯)/ 中華炒め(八宝菜等:1人前)	○	○	○	○	○	○

“野菜は貴重なカリウム源です”

- 11a 生野菜サラダやお浸し等1日に摂りたい野菜の目安となるもの  
です。100%野菜ジュースを含みます。 1sv (80g)
- 11b 大皿料理1人前です。  
一度に多くの野菜を摂る事ができるのですが、油を使ったもの  
が多くカロリーが大きくなります。頻度に注意 2sv (160g)

## 間食と果物



果物

12	間食(お菓子な どの飲食)をす る回数	朝食から昼食の間	○	○	○	○	○	○
		昼食から夕食の間	○	○	○	○	○	○
		夕食から寝るまでの間	○	○	○	○	○	○
13	果物	バナナ(1本)/りんご(1/2個)/100%果汁(コップ 1/2杯)/みかん(1個)/いちご(中5~6粒)	○	○	○	○	○	○

- ・後述の果物・菓子類の種類と頻度を併せて確認して下さい。
- ・間食はいつ(時間帯)、頻度と何を食べるかがポイントです
- ・果物の適正量は 1日200gです しっかり2個分食べているか確認
- ・果物は野菜と同様体内の余分は塩分を外に出してくれるカリウムが多く  
含まれています。その他にもビタミンや食物繊維が豊富です
- ・100%果汁ジュース1本は果物1個分としてカウントします

## お菓子



お菓子

14	洋菓子類	ケーキ(1個)/デニッシュパン(1個)/板チョコ(1/2枚)/ ビスケット(5枚)/スナック菓子大袋(1/2袋)	○	○	○	○	○	○
15	和菓子類	まんじゅう(1個)/ようかん(1切)/みたらし団子(1 本)/せんべい(3枚)/かりんとう(大さめ3~4個)	○	○	○	○	○	○
16	清涼飲料水	炭酸飲料(1本)/砂糖入りコーヒー(1本)/ スポーツ飲料(500ml)/清涼飲料水(1本)	○	○	○	○	○	○

- ・洋菓子(脂肪の多い菓子類)
  - 和菓子(脂肪の少ない菓子類)
  - ・清涼飲料水(砂糖を含む飲み物)
- これらは全て付加エネルギー源となります  
脂肪摂取源ともなります

## 油を使った料理・マヨネーズ・ドレッシング

17	油を使った料理	揚げもの、炒めものなど	○	○	○	○	○	○
18	マヨネーズ・ ドレッシング	大さじ1(ノンオイルドレッシングは含まない)	○	○	○	○	○	○

### 油を使った料理

肉料理や野菜での炒める・揚げる、コロッケなどの揚げ物炒め物で、既に  
聞き取っているものを再確認しています  
オムレツなども入ります

### マヨネーズ・ドレッシング

ポテトサラダのように既に和えているもの以外に、生野菜  
サラダにかけたり、お好み焼き、卵料理での使用も対象となります。



---

[illegible][illegible][illegible]

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Response	Percentage
Yes, the government is doing a good job	75%
No, the government is not doing a good job	25%

- (C) (C) (A)



対象者の持つ病態と検査成績を考慮し、各食品群の判定（◎、○、△、●）に対応する支援のポイントを参考にし、支援方針をまとめていきます。