

**BDHQを代行入力、代行印刷にて  
ご依頼いただく場合の流れ**

## 【全体の流れ】

①調査対象者が記入した質問票を回収し、記入間違いがないか確認する。

※「BDHQ記入と回収時の注意点」をご参照ください

②記入済み質問票と「結果印刷依頼状」を記録の残る方法でDHQサポートセンターへ送付する

※結果印刷依頼状は弊社のHPよりダウンロード可能です

③弊社にて質問票入力、栄養価計算、個人結果帳票出力作業を行う。

その際、記入必須項目である「性別、生年月日、今日の日付、身長、体重」のいずれかに記入不備があった場合は返却対応となります。

※返却以外の対応をご希望の場合には、「記入不備対応書」を作成し、ご提出ください。

※記入必須項目以外の項目が未記入であった場合の栄養価計算処理については、「BDHQの栄養価計算における欠損値処理方法」をご参照ください。

※500件以内でしたら、記入済み質問票到着後3日以内で発送いたします(土日祝日、営業日を除く)、500件を超えるもの、お急ぎで納品希望の場合には事前にご連絡ください。

④お手元に到着次第、納品物を確認する。

※個人結果帳票は質問票に挟んだ形で納品されます。栄養価計算データはCDROMに格納されます。栄養価計算データの構造については「BDHQの栄養価計算結果データファイル内容(2010年4月改定分)」をご参照ください。

## 【質問票への記入 と✓】

- ①調査対象者が記入した質問票を回収し、  
下記の手順にしたがって記入間違いがないか確認する。  
※「BDHQ記入と回収時の注意点」をご参照ください

**BDHQ**  
記入（およびチェック）  
の注意点

# 1ページめ

重要な項目が含まれているページです。不備があると、栄養価計算できません。

DHQ-BOX

**あなたの食習慣についておたずねします**  
最近1か月間の食習慣について、お答え下さい

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。

- 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一緒に考えながら、答えてください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたが自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。

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。

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

**担当者記入欄** ・ID1は必ず数字で記入ください。(記号・アルファベットは不可)

数字の記入例  
0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9

▽の記入例  
・枠線の中にある3点を結んでください。  
・まわりの枠線に碰らないように記入ください。  
良い例  悪い例

妊娠中・授乳中の方は下記該当に記載（もしくはチェック）下さい。

<女性の方のみ> 妊娠  産後  授乳中

必ずご記入ください。

性別(▽を記入)	生年月日(年号は▽を記入)
男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/>	大正 昭和 平成
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	年 月 日

今日(この質問に答える日)の日付

平成 2 年 月 日

身長: cm 体重: Kg

BDHQ1-1 2012.04版OCR

## 1. ID

ID1は、必ず記入してください

ID2、3は未記入でもかまいません

## 2. 性別

どちらか1つに記入してください

## 3. 生年月日

“年号”の記入に間違いがないように気をつけてください

## 4. 今日の日付

“年”の記入に間違いがないように気をつけてください（平成で答えてください）

## 5. 身長、体重

記入間違いがないように気をつけてください  
(50.0kgを500kgと書いてしまうなど...)

☆生年月日と今日の日付は、年齢を算出するために使っています

# 2ページめ

食品に関する質問です。最近1か月を思い出して回答してください。

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？  
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、✓を記入してください。

枠線の中にある 3点を結んで ください。	コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前		鶏肉	豚肉・牛肉・羊肉	ハム・ソーセージ・	レバー	
	低脂肪	普通・高脂肪	(焼き肉を含む)	(焼き肉を含む)	ベーコンなどの加工肉		
良い例 ✓	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった
悪い例 ✗	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	

飲まなかったり、食べなかった場合は、ここに✓を記入してください

いかたこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐろの油漬け)	魚の干物・生置魚・ 魚介練り製品 (いわし・さば・ あじの干物・ ちくわ・ かまぼこなど)	脂が乗った魚 (さんま・ぶり・ たしん・うなぎ・ まぐろトロなど)	脂が少なめの魚 (さけ・ます・ 白身の魚・淡水魚・ まぐろのトロなど)	たまご (鶏の卵1個程度)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった

とうふ・厚揚げ・ 豆乳	納豆	いも (すべての種類)	漬け物 緑の濃い 葉野菜	その他すべて (梅干は除く)	生(サラダ) レタス・ キャベツ千切りなど (トマトは除く)	トマト・ トマトケチャップ・ トマト煮込み・ トマトシチュー
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった

料理に使った野菜(漬け物・サラダ以外)					きのこ (すべての種類)	海藻 (すべての種類) (だし用は除く)
緑の濃い葉野菜 (ブロッコリー・ ゴーヤーを含む)	キャベツ・白菜	にんじん・ かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて (たまねぎ・ごぼう・ れんこんなど)		
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input checked="" type="checkbox"/> 週4～6回 <input type="checkbox"/> 週2～3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった

☆どのくらいの頻度で食べていたか  
もっともあてはまる回答をひとつ  
選んで、記入してください

☆飲まなかったり、食べなかった場合も  
必ず記入してください

☆2ページめで、記入もれが多い食品は、  
最初の牛乳(低脂肪、普通)です

※記入を間違えてしまった場合は、消しゴムで  
きちんと消して正しい回答を記入してください。

もし、ボールペンで記入した場合は、間違っ  
たところに二重線を引き、正しい回答を記入し  
てください。

# 3ページめ（「平均的な1日」に食べたごはんのみそ汁）

記入間違いが多いところです。よくよんで回答してください。

菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・スタック菓子・もち・お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘類(かんご類)	かき・いちご・キウイ	その他のすべての果物(りんご・バナナなど)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

  

マヨネーズ・ドレッシング	パン おかずパン・菓子パンも含む	そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	らーめん・インスタントラーメン	スパゲッティ・マカロニなど	穀類
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

  

紅茶・ウーロン茶(中国茶)	コーヒー	抹茶・ジュース スポーツドリンク 100%果汁ジュース 100%野菜ジュース	主食のある朝食 を食べた頻度	「平均的な1日」 に食べた 「ごはん」と「みそ汁」 を食べた頻度
毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎朝	8杯以上
毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	週に6回	6~7杯
毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	週に5回	5杯
週4~6杯	週4~6杯	週4~6杯	週に4回	4杯
週2~3杯	週2~3杯	週2~3杯	週に3回	3杯
週1杯	週1杯	週1杯	週に2回	2杯
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週に1回	1杯
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	週に1回未満	1杯未満
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	食べなかった	食べなかった

「主食のある朝食」 を食べた頻度	「平均的な1日」に食べた 「ごはん」と「みそ汁」	
	ごはん	みそ汁
<input type="checkbox"/> 毎朝	<input type="checkbox"/> 8杯以上	<input type="checkbox"/> 8杯以上
<input type="checkbox"/> 週に6回	<input type="checkbox"/> 6~7杯	<input type="checkbox"/> 6~7杯
<input type="checkbox"/> 週に5回	<input type="checkbox"/> 5杯	<input type="checkbox"/> 5杯
<input type="checkbox"/> 週に4回	<input type="checkbox"/> 4杯	<input type="checkbox"/> 4杯
<input type="checkbox"/> 週に3回	<input type="checkbox"/> 3杯	<input type="checkbox"/> 3杯
<input type="checkbox"/> 週に2回	<input type="checkbox"/> 2杯	<input type="checkbox"/> 2杯
<input type="checkbox"/> 週に1回	<input type="checkbox"/> 1杯	<input type="checkbox"/> 1杯
<input type="checkbox"/> 週に1回未満	<input type="checkbox"/> 1杯未満	<input type="checkbox"/> 1杯未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

☆ 「主食のある朝食」の主食とは、ごはん、パン、めん類などのことです。  
 ☆ 「平均的な1日」に食べた“ごはん”と“みそ汁”は、記入間違いが多い項目です。

# 3ページめ（お酒）

記入間違いが多いところです。よくよんで回答してください。

洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・スナック菓子・もち・お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘類(はちまき)類	かき・いちご・キウイ	その他のすべての果物(りんご・バナナなど)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった
パン マヨネーズ・ドレッシング	おかず・ハンパ・菓子(パンも含む)	そば	うどん・ひやむぎ・インスタントめん	ラーメン・スパゲッティ・マカロニなど	緑茶	飲み物
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった
紅茶・ウロン茶(中煎茶)	コーヒー	ココア・ジュース(炭酸)・スポーツドリンク	100%果物ジュース	100%野菜ジュース	【主食のある朝食】 【平均的な1日】に食べた 【ごはん】と【みそ汁】 【昼食】 【夕食】	【平均的な1日】に食べた 【ごはん】と【みそ汁】 【昼食】 【夕食】
<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった
頻度	お酒(薬用酒は含めません) 1回に飲んだ典型的なお酒の種類の組み合わせとその量					飲み物
毎日	日本酒	ビール(大瓶で)	焼酎・酎ハイ・泡盛(焼酎・泡盛水割りで)	ウィスキー類(ダブルで)	ワイン(ワイングラスで)	飲み物
週に6回						飲み物
週に5回	4合以上	4本以上	4杯以上	4杯以上	4杯以上	飲み物
週に4回	3合	3本	3杯	3杯	3杯	飲み物
週に3回	2合	2本	2杯	2杯	2杯	飲み物
週に2回	1合	1本	1杯	1杯	1杯	飲み物
週に1回	0.5合	0.5本	0.5杯	0.5杯	0.5杯	飲み物
週に1回未満	0.5合未満	0.5本未満	0.5杯未満	0.5杯未満	0.5杯未満	飲み物
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲み物

お酒(薬用酒は含めません)					
頻度	1回に飲んだ典型的なお酒の種類の組み合わせとその量				
毎日	日本酒	ビール(大瓶で)	焼酎・酎ハイ・泡盛(焼酎・泡盛水割りで)	ウィスキー類(ダブルで)	ワイン(ワイングラスで)
週に6回					
週に5回	4合以上	4本以上	4杯以上	4杯以上	4杯以上
週に4回	3合	3本	3杯	3杯	3杯
週に3回	2合	2本	2杯	2杯	2杯
週に2回	1合	1本	1杯	1杯	1杯
週に1回	0.5合	0.5本	0.5杯	0.5杯	0.5杯
週に1回未満	0.5合未満	0.5本未満	0.5杯未満	0.5杯未満	0.5杯未満
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

- ☆頻度の項目に記入があるか、必ず確認して下さい。  
(お酒の種類項目に記入があっても、頻度が未記入の場合“飲まなかった”として計算されます)
- ☆“1回に飲んだ典型的なお酒の種類の組み合わせとその量”は、記入間違いが多い項目です。



# 4ページめ

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物などのくらの頻度で食べていましたか？もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

肉を使った料理(ハムソーセージなどの肉加工品も含む)

焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら(定食一人前)程度の量	炒め物	和風の煮物・揚げ物・どんぶり物・汁物・みそ汁
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)

さしみ・すし(定食一人前)程度の量	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ魚(定食一人前)程度の量
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

お肉(牛肉や豚肉)の脂身は

好んで食べていた

やや好んで食べていた

好きでも嫌いでもない

あまり食べなかった

ほとんど食べなかった

種類のスープ・汁を飲む量は

ほとんど全部

8割くらい

4~6割

2割くらい

ほとんど飲まなかった

家庭での味付けは外食と比べて

薄口

少し薄口

同じくらい

少し濃い口

濃い口

食卓のときに使うようす・ソース

頻度は	量は	おかずの量は	ごはんの量は	食べる速さは
<input type="checkbox"/> 必ず使う	<input type="checkbox"/> かなり多め	<input type="checkbox"/> 家のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> 家のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> かなり速い
<input type="checkbox"/> よく使う	<input type="checkbox"/> やや多め	<input type="checkbox"/> 家のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> 家のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> やや速い
<input type="checkbox"/> ときどき使う	<input type="checkbox"/> ふつう	<input type="checkbox"/> ほぼ同じくらい	<input type="checkbox"/> ほぼ同じくらい	<input type="checkbox"/> ふつう
<input type="checkbox"/> ほとんど使わない	<input type="checkbox"/> やや少なめ	<input type="checkbox"/> 外食のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> 外食のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> やや遅い
<input type="checkbox"/> まったく使わない	<input type="checkbox"/> かなり少なめ	<input type="checkbox"/> 外食のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> 外食のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> かなり遅い

季節によって食べ方が大きくなりやすい食べ物

この1年間で最もよく食べた季節を思い出して、その際の食べ方についてお答えください。

みかんなどの柑橘(かきつばた)	かき(柿)	いちご
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

最後に教えてください。

この1か月に健康補助食品を飲用したか

はい

いいえ

最近、食事習慣を意図的に変えたか

はい

いいえ

現在、医師、栄養士、その他の専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか

はい

いいえ

この質問票におおむねお答えは

本人

妻

娘

その他

これで終わりです。お疲れさまでした。

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

お肉(牛肉や豚肉)の脂身は

好んで食べていた

やや好んで食べていた

好きでも嫌いでもない

あまり食べなかった

ほとんど食べなかった

種類のスープ・汁を飲む量は

ほとんど全部

8割くらい

4~6割

2割くらい

ほとんど飲まなかった

家庭での味付けは外食と比べて

薄口

少し薄口

同じくらい

少し濃い口

濃い口

☆右上にある、“お肉の脂身”、“麺類のスープ・汁を飲む量”、“家庭での味付け”の項目は、記入もれが多い項目です。

# さいごに。。

記入が終わったら、最終確認！！

記入が終わったら、最後にもう一度確認してください。

**1) 1ページめの項目に記入もれや不備がないか**

→ここが1番大事！！正しく書かれていない場合は、栄養価計算ができないので、結果をお返しすることができません

**2) 2～4ページの項目に記入があるか**

→まれに、すべてのページに目を通しておらず、4ページめに全く記入がない場合があります

**3) 3ページめの“「平均的な1日」に食べたごはんのみそ汁”、“お酒”の回答の記入間違いがないか**

→チェックの時間がとれれば、再度見直してください

## 【DHQサポートセンターへの発送】

②記入済み質問票と「結果印刷依頼状」を記録の残る方法で  
DHQサポートセンターへ送付する

郵送に関しては、ヤマト運輸、メール便、レターパック、ゆうパックなどの配送ルートのわかる方法でお送りいただき、手元に必ず伝票を保管下さい。

結果印刷依頼状を必ず同封ください。

※結果印刷依頼状は弊社のHPよりダウンロード可能です

## BDHQ/BDHQL「結果印刷依頼書」兼「送付状」

平成 年 月 日

下記の通りに申し込みいたします。

DHQBOXユーザーID	dhq:	※IDをお持ちの方のみ
データ管理者ご氏名	(ふりがな)	
【返送先ご住所】	〒	
ご所属		
電話番号		
FAX番号		
メールアドレス		

送付内容	質問票種類	件数	質問票種類	件数
	BDHQ	件	その他:	件
	BDHQL	件	その他:	件

栄養価計算	<input type="checkbox"/> DHQBOXにのみ登録 <input type="checkbox"/> DHQBOX登録+CDROM <input type="checkbox"/> CDROMのみ
-------	---

**結果印刷について下記より選択下さい【費用については必ず先にお見積をお取り頂き、確認の上お申込下さい】**

結果印刷	<input type="checkbox"/> 印刷した紙媒体で返却 <input type="checkbox"/> PDF出力したファイルで返却(DHQBOX登録) <input type="checkbox"/> 両方
------	---

	BDHQ/BDHQL		
	印刷希望の場合 <sup>1</sup>	PDF希望の場合 <sup>1</sup>	
個人結果帳票 (部数は、 <u>1件あたりの数</u> をお書きください。)	詳細結果編	部	部
	一般基本編(信号の色)	部	部
	食事バランスガイド編(コマ)	部	部
	高血圧症	部	部
	脂質異常症	部	部
	太り過ぎ	部	部
	骨粗鬆症・骨折	部	部
	☆糖尿病腎症	部	部
	妊婦編	部	部
	授乳婦編	部	部
	赤信号 <sup>2</sup>	部	部
	赤・黄色信号 <sup>2</sup>	部	部

<sup>1</sup> 印刷、PDFの両方をご希望の場合は、両方にご記入ください。

<sup>2</sup> 「赤信号」「赤・黄色信号」とは、「一般基本編(信号の色)」に記載されている栄養素のうち赤、もしくは赤と黄色の信号の判定がついた栄養素について詳細に解説された結果が出力されます。

備考
----

## 【質問票のデータ確認、代行入力、栄養価計算、代行印刷】

③弊社にて質問票入力、栄養価計算、個人結果帳票出力作業を行う。その際、記入必須項目である「性別、生年月日、今日の日付、身長、体重」のいずれかに記入不備があった場合は返却対応となります。

※返却以外の対応をご希望の場合には、「記入不備対応書」を作成し、ご提出ください。

※記入必須項目以外の項目が未記入であった場合の栄養価計算処理については、「BDHQの栄養価計算における欠損値処理方法」をご参照ください。

※500件以内でしたら、記入済み質問票到着後3日以内に発送いたします(土日祝日、出張日を除く)、500件を超えるもの、お急ぎで納品希望の場合には事前にご連絡ください。

## 記入不備質問票への対応について

記入済み質問票をお送りいただく際に、

下記、ご記入いただき結果印刷依頼状と共にご提出ください

当センターでは、原則として質問票の性別、生年月日、今日の日付（実際と5年以上異なる場合）、身長、体重に記入不備があった場合は、返却対応しております。

しかし、不備症例も含めてお急ぎの場合もあることを考慮し、記入不備があった質問票の対応について下記の3通りの方法から、ご希望の方法で対応をすることにいたします。

※同封されない場合には、不備分については返却対応いたします。

DHQBOX ユーザーID	dhq :	※ID をお持ちの方のみ
データ管理者ご氏名		
ご所属		
電話番号		
FAX 番号		
メールアドレス		

<希望内容（該当に☑を記入ください）>

- 記入不備項目のあった質問票は入力せず、返却  
(入力できた質問票と一緒に返却)
- そのまま入力し、強制栄養価計算（適正な結果がでない場合もあります）
- 記入不備項目をデータ加工する（データ加工費(200円/件)が発生いたします)  
こちらをご希望の場合は 別途書類をお送りさせていただきます。

### BDHQ の栄養価計算における欠損値処理方法

BDHQ では、欠損値は欠損値(空白)として入力されます(入力します)。これは、粗データ(質問票の回答)は回答者が答えたまま(そのまま)を保存するのがよいと考えているためです。すなわち、この時点では欠損値処理はしません。

栄養価計算を行うときに、欠損値をあらかじめ決めてある回答に読み替えて栄養価計算をします。その規則を表に示します。このときに代入される値はあくまでも栄養価計算のときに使うものなので、データファイルとして保存されることはありません。

参照セル(列)	変数名	内容概略	欠損の場合に代入する値*	参照セル(列)	変数名	内容概略	欠損の場合に代入する値*			
1	A	順番	---	54	BB	CRL_1	パン	7		
2	B	空白_2	---	55	BC	CRL_2	麺類	そば	7	
3	C	ID1	ID1	56	BD	CRL_3		うどん...	7	
4	D	ID2	ID2	57	BE	CRL_4		らーめん...	7	
5	E	ID3	ID3	58	BF	CRL_5		スパゲッティ...	7	
6	F	MEMO3	---	59	BG	BEV_1	飲み物	緑茶	8	
7	G	MEMO4	---	60	BH	BEV_2		紅茶・ウーロン茶	8	
8	H	MEMO5	---	61	BI	BEV_3		コーヒー	8	
9	I	SEX	性別	2	62	BJ	BEV_4		コーラ・ジュース	8
10	J	BIRTH_G	生年月日 (年号)	2	63	BK	BEV_5		100%果物ジュース 100%野菜ジュース	8
11	K	BIRTH_Y	(年)	各元号の0年	64	BL	ZAKKOKU	玄米・胚芽米...	4	
12	L	BIRTH_M	(月)	6	65	BM	SUGAR	コーヒー・紅茶 砂糖	3	
13	M	BIRTH_D	(日)	15	66	BN	BF	「主食のある朝ごはん」頻度	---	
14	N	DATE_Y	今日の日付 (年:平成)	解析日14日前の年	67	BO	RICE	「平均的な1日」...	(ごはん)	9
15	O	DATE_M	(月)	解析日14日前の月	68	BP	MISO		(みそ汁)	9
16	P	DATE_D	(日)	解析日14日前の日	69	BQ	SAKE_1	お酒	頻度	9
17	Q	B_H	身長(cm)	---	70	BR	SAKE_2		日本酒	7
18	R	B_W	体重(kg)	---	71	BS	SAKE_3		ビール	7
19	S	MILK_1	低脂肪乳	7	72	BT	SAKE_4		焼酎・酎ハイ・泡盛	7
20	T	MILK_2	普通・高脂肪乳	7	73	BU	SAKE_5		ウイスキー類	7
21	U	MEAT_1	鶏肉	7	74	BV	SAKE_6		ワイン	7
22	V	MEAT_2	豚肉・牛肉	7	75	BW	FISH_D1	魚を使った料理	さしみ・すし	7
23	W	MEAT_3	ハム・ソーセージ・ベーコン	7	76	BX	FISH_D2		焼き魚	7
24	X	MEAT_4	レバー	7	77	BY	FISH_D3		煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	7
25	Y	FISH_1	いか・たこ・えび・貝	7	78	BZ	FISH_D4		てんぷら・揚げ魚	7
26	Z	FISH_2	骨ごと魚	7	79	CA	MEAT_D1	肉を使った料理	焼肉・ステーキ・グリル	7
27	AA	FISH_3	ツナ缶	7	80	CB	MEAT_D2		ハンバーグなど...	7
28	AB	FISH_4	魚の干物・塩蔵魚	7	81	CC	MEAT_D3		揚げ物・てんぷら	7
29	AC	FISH_5	脂が乗った魚	7	82	CD	MEAT_D4		炒め物	7
30	AD	FISH_6	脂が少なめの魚	7	83	CE	MEAT_D5		和風の煮物・鍋物...	7
31	AE	EGG_1	たまご	7	84	CF	AJL_1	種類のスープ・汁を飲む量	3	
32	AF	SOY_1	とうふ・厚揚げ	7	85	CG	AJL_2	家庭での味付け	3	
33	AG	SOY_2	納豆	7	86	CH	AJL_3	お肉の脂身	3	
34	AH	PTT_1	いも	7	87	CI	AJL_4	しょうゆ・ソース	頻度	3
35	AI	VEG_1_緑漬物	漬け物 (緑の濃い葉野菜)	7	88	CJ	AJL_5		量	3
36	AJ	VEG_2_他漬物	(その他すべて)	7	89	CK	RYO_1	外食と自分が普段食べ(おかず)している量	3	
37	AK	VEG_3_サラダ	生(サラダ)	レタス・キャベツ	7	90	CL	RYO_2	(ごはん)	3
38	AL	VEG_4_緑葉野菜	緑の濃い葉野菜	7	91	CM	SPEED	食べる速さ	3	
39	AM	VEG_5_キャベツ	キャベツ・白菜	7	92	CN	KISETU_1	季節の果物	みかんなどの柑橘類	7
40	AN	VEG_6_にんじん	にんじん・かぼちゃ	7	93	CO	KISETU_2		かき(柿)	7
41	AO	VEG_7_だいこん	だいこん・かぶ	7	94	CP	KISETU_3		いちご	7
42	AP	VEG_8_他	その他の根菜すべて	7	95	CQ	SUPPLE	栄養補助食品	---	
43	AQ	VEG_9_トマト	トマト・トマトケチャップ...	7	96	CR	HABIT	食習慣	---	
44	AR	VEG_10_きのこ	きのこ	7	97	CS	CONTROL	食事のコントロール	---	
45	AS	VEG_11_海藻	海藻	7	98	CT	ANSWER	この質問票に答えたひと	---	
46	AT	SWT_1	お菓子・おやつ	洋菓子...	7	99	CU	PAL	妊娠週	---
47	AU	SWT_2		和菓子	7	100	CV	PRGLCT	授乳婦	---
48	AV	SWT_3		せんべい・もち...	7					
49	AW	SWT_4		アイスクリーム	7					
50	AX	FRT_1	果物	みかんなどの柑橘類	7					
51	AY	FRT_2		カキ・イチゴ・キウイ	7					
52	AZ	FRT_3		その他のすべての果物	7					
53	BA	MAYO_1	マヨネーズ・ドレッシング	7						

\* --- は空白のまま。

#### 【以上】

この内容は予定なく変更することがあります。あらかじめご了承ください。

## 【確認】

④お手元に到着次第、納品物を確認してください。

※個人結果帳票は質問票に挟んだ形で納品されます。栄養価計算データはCDROMに格納されます。

栄養価計算データの構造については「**BDHQの栄養価計算結果データファイル内容(2010年4月改定分)**」をご参照ください。



## BDHQ の栄養価計算結果データファイル内容(2010 年 4 月改定分)

### ■2010 年 4 月改定分の栄養価計算結果データファイルの特徴

日本人の食事摂取基準(2010 年版)に基づいて結果が判定されます。対象者と同じ性・年齢の日本人の摂取量平均値(推計値)と対象者に適用される日本人の食事摂取基準(2010 年版)の基準値がデータファイルに含まれます。

### ■シート数とシート名

次の11のシートで構成されています。bdhq1\_1dat (BDHQ10y、BDHQ15y ではそれぞれ、bdhq10y1\_1dat、bdhq15y1\_1dat)、nutr、food (BDHQ10y、BDHQ15y ではともに food2)、f\_nutr1、f\_nutr2、f\_nutr3、signal、nf\_nutr1、nf\_nutr2、nf\_nutr3、個人結果出力用。

### ■シートごとの内容の概略

- bdhq1\_1dat ... BDHQ の質問票そのままのデータです。
- nutr ... 栄養素摂取量を格納しています。
- food ... 食品摂取量を格納しています。
- f\_nutr1、f\_nutr2、f\_nutr3 ... 主要栄養素について、食品群別の摂取量を格納しています。
- signal ... 個人結果帳票に表示する結果を格納しています。現在の個人結果帳票では表示していない結果も含まれています。
- nf\_nutr1、nf\_nutr2、nf\_nutr3 ... f\_nutr1、f\_nutr2、f\_nutr3 に対応する(同じ変数構造で位置も同じ)シートで、同じ性・年齢階級における最近4年間(2003~6 年)における国民健康・栄養調査の結果から推定した平均摂取量です。この調査で摂取量が調べられていない栄養素(5 種類の脂肪酸)については別の資料(Sasaki, et al. J Epidemiol 1999; 9: 190-207)も参考にしています。
- 個人結果出力用 ... 個人結果帳票の出力(印刷)を対象者ごとに指定する場合に使います。通常は使いません。

### ■シートごとの内容の詳細

次の表をご覧ください。

【bdhq1\_1dat】 (bdhq10y1\_1dat, bdhq15y1\_1dat は別の構造です)

参照セル(列)	変数名	内容概略	各データの意味								
			数値	カテゴリ							
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	A	順番									
2	B	空白_2									
3	C	ID1	ID1	○							
4	D	ID2	ID2	○							
5	E	ID3	ID3	○							
6	F	MEMO3									
7	G	MEMO4									
8	H	MEMO5									
9	I	SEX	性別	男性	女性						
10	J	BIRTH_G	生年月日 (年号)	大正	昭和	平成					
11	K	BIRTH_Y	(年)	○							
12	L	BIRTH_M	(月)	○							
13	M	BIRTH_D	(日)	○							
14	N	DATE_Y	今日の日付 (年;平成)	○							
15	O	DATE_M	(月)	○							
16	P	DATE_D	(日)	○							
17	Q	B_H	身長(cm)	○							
18	R	B_W	体重(kg)	○							
19	S	MLK_1	低脂肪乳	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回	週1回未満	飲まなかった	-
20	T	MLK_2	普通・高脂肪乳								
21	U	MEAT_1	鶏肉	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回	週1回未満	食べなかった	-
22	V	MEAT_2	豚肉・牛肉								
23	W	MEAT_3	ハム・ソーセージ・ベーコン								
24	X	MEAT_4	レバー								
25	Y	FISH_1	いか・たこ・えび・貝								
26	Z	FISH_2	骨ごと魚								
27	AA	FISH_3	ツナ缶								
28	AB	FISH_4	魚の干物・塩蔵魚								
29	AC	FISH_5	脂が乗った魚								
30	AD	FISH_6	脂が少なめの魚								
31	AE	EGG_1	たまご								
32	AF	SOY_1	とうふ・厚揚げ								
33	AG	SOY_2	納豆								
34	AH	PIT_1	いも								
35	AI	VEG_1_緑漬物	漬け物 (緑の濃い葉野菜)								
36	AJ	VEG_2_他漬物	(その他すべて)								
37	AK	VEG_3_サラダ	生(サラダ)								
38	AL	VEG_4_緑葉野菜	緑の濃い葉野菜								
39	AM	VEG_5_キャベツ	キャベツ・白菜								
40	AN	VEG_6_にんじん	にんじん・かぼちゃ								
41	AO	VEG_7_だいこん	だいこん・かぶ								
42	AP	VEG_8_他	その他の根菜すべて								
43	AQ	VEG_9_トマト	トマト・トマトケチャップ...								
44	AR	VEG_10_きのこ	きのこ								
45	AS	VEG_11_海藻	海藻								
46	AT	SWT_1	お菓子・おやつ								
47	AU	SWT_2	洋菓子...								
48	AV	SWT_3	和菓子								
49	AW	SWT_4	せんべい・もち...								
50	AX	FRT_1	果物								
51	AY	FRT_2	みかんなどの柑橘類								
52	AZ	FRT_3	カキ・イチゴ・キウイ								
53	BA	MAYO_1	マヨネーズ・ドレッシング								
54	BB	CRL_1	パン								
55	BC	CRL_2	麺類								
56	BD	CRL_3	そば								
57	BE	CRL_4	うどん...								
58	BF	CRL_5	らーめん...								
59	BG	BEV_1	飲み物								
60	BH	BEV_2	緑茶	毎日4杯以上	毎日2~3杯	毎日1杯	週4~6杯	週2~3杯	週1杯	週1杯未満	飲まなかった
61	BI	BEV_3	紅茶・ウーロン茶								
62	BJ	BEV_4	コーヒー								
63	BK	BEV_5	コーラ・ジュース								
64	BL	ZAKKOKU	玄米・胚芽米...	いつも	ときどき	まれに	いいえ	-	-	-	-
65	BM	SUGAR	コーヒー・紅茶 砂糖	いつも	ときどき	いいえ	-	-	-	-	-
66	BN	BF	「主食のある朝ごはん」頻度	毎朝	週に6回	週に5回	週に4回	週に3回	週に2回	週に1回	週に1回未満
67	BO	RICE	「平均的な1日」...	8杯以上	6~7杯	5杯	4杯	3杯	2杯	1杯	1杯未満
68	BP	MISO	(ごはん)(みそ汁)								
69	BQ	SAKE_1	お酒	頻度	毎日	週に6回	週に5回	週に4回	週に3回	週に2回	週に1回
70	BR	SAKE_2	日本酒	4倍以上	3回	2回	1回	0.5回	0.5回未満	飲まなかった	-
71	BS	SAKE_3	ビール	4本以上	3本	2本	1本	0.5本	0.5本未満	飲まなかった	-
72	BT	SAKE_4	焼酎・酎ハイ・泡盛	4杯以上	3杯	2杯	1杯	0.5杯	0.5杯未満	飲まなかった	-
73	BU	SAKE_5	ウイスキー類								
74	BV	SAKE_6	ワイン								
75	BW	FISH_D1	魚を使った料理	さしみ・すし	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回	週1回未満	食べなかった
76	BX	FISH_D2		焼き魚							
77	BY	FISH_D3		煮魚・鍋物・汁物・みそ汁							
78	BZ	FISH_D4		てんぷら・揚げ魚							
79	CA	MEAT_D1	肉を使った料理	焼肉・ステーキ・グリル							
80	CB	MEAT_D2		ハンバーグなど...							
81	CC	MEAT_D3		揚げ物・てんぷら							
82	CD	MEAT_D4		炒め物							
83	CE	MEAT_D5		和風の煮物・鍋物...							
84	CF	AJL_1	種類のスープ・汁を飲む量	ほとんど全部	8割くらい	4~6割	2割くらい	ほとんど	-	-	-
85	CG	AJL_2	家庭での味付け	薄口	少し薄口	同じくらい	少し濃い口	濃い口	-	-	-
86	CH	AJL_3	お肉の脂身	好きで食べていた	やや好んで食べていた	好きでも嫌いでもない	食べなかった	ほとんど使わない	まったく使わない	-	-
87	CI	AJL_4	しょうゆ・ソース	必ず使う	よく使う	ときどき使う	ほとんど使わない	まったく使わない	-	-	-
88	CJ	AJL_5	量	かなり多め	やや多め	ふつう	やや少なめ	かなり少なめ	-	-	-
89	CK	RYO_1	外食と自分が普段食べている量	(おかず) 家のほうがかなり多い	家のほうが少し多い	ほぼ同じくらい	外食のほうがかなり多い	外食のほうがかなり多い	-	-	-
90	CL	RYO_2	(ごはん)								
91	CM	SPEED	食べる速さ	かなり速い	やや速い	ふつう	やや遅い	かなり遅い	-	-	-
92	CN	KISETU_1	季節の果物	みかんなどの柑橘類	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回	週1回未満	食べなかった
93	CO	KISETU_2		かき(柿)							
94	CP	KISETU_3		いちご							
95	CQ	SUPPLE	栄養補助食品	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回	週1回未満	使わなかった	-
96	CR	HABIT	食習慣	3年以上前	1~2年前	1年前以内	いいえ	-	-	-	-
97	CS	CONTROL	食事のコントロール	はい	いいえ	-	-	-	-	-	-
98	CT	ANSWER	この質問票に答えたひと	本人	妻	娘	その他	-	-	-	-
99	CU	PAL	妊娠週	○							
100	CV	PRGLCT	授乳婦	該当する場合							

【nutr】

参照セル(列)	変数名	内容	単位	主なデータ源※※
1	A ID1	ID1		
2	B ID2	ID2		
3	C ID3	ID3		
4	D SEX	性		
5	E AGE	年齢	歳	
6	F BH	身長	cm	
7	G BW	体重	kg	
8	H PAL	身体活動レベル(ふつう2に固定)	level	
9	I EER	推定エネルギー必要量	kcal	A
10	J EN	エネルギー	kcal	B
11	K W	重量	g	
12	L WTR	水	g	
13	M PRT	たんぱく質	g	
14	N APRT	動物性たんぱく質	g	
15	O VPRT	植物性たんぱく質	g	
16	P FAT	脂質	g	
17	Q AFAT	動物性脂質	g	
18	R VFAT	植物性脂質	g	
19	S CHO	炭水化物	g	
20	T ASH	灰分	g	
21	U NA	ナトリウム	mg	
22	V K	カリウム	mg	
23	W CA	カルシウム	mg	
24	X MG	マグネシウム	mg	
25	Y PP	リン	mg	
26	Z FE	鉄	mg	
27	AA ZN	亜鉛	mg	
28	AB CU	銅	mg	
29	AC MN	マンガン	mg	
30	AD RTN	レチノール	μg	
31	AE BCRC	βカロテン当量	μg	
32	AF RTE	レチノール当量	μg	
33	AG VD	ビタミンD	μg	
34	AH ATC	αトコフェロール	mg	
35	AI VK	ビタミンK	μg	
36	AJ VB1	ビタミンB1	mg	
37	AK VB2	ビタミンB2	mg	
38	AL NAC	ナイアシン	mg	
39	AM VB6	ビタミンB6	mg	
40	AN VB12	ビタミンB12	μg	
41	AO FOL	葉酸	μg	
42	AP PAN	パントテン酸	mg	
43	AQ VC	ビタミンC	mg	
44	AR SFA	飽和脂肪酸	g	
45	AS MFA	一価不飽和脂肪酸	g	
46	AT PFA	多価不飽和脂肪酸	g	
47	AU CHL	コレステロール	mg	
48	AV WDF	水溶性食物繊維	g	
49	AW NDF	不溶性食物繊維	g	
50	AX TDF	総食物繊維	g	
51	AY SLT	食塩相当量	g	
52	AZ SG	ショ糖	g	D
53	BA ALC	アルコール	g	B
54	BB DAID	ダイゼイン	mg	E
55	BC GENI	ゲニステイン	mg	
56	BD N3	n-3系脂肪酸	g	B
57	BE N6	n-6系脂肪酸	g	
58	BF C04S	脂肪酸:C4:0(S)	mg	C
59	BG C06S	脂肪酸:C6:0(S)	mg	
60	BH C08S	脂肪酸:C8:0(S)	mg	

参照セル(列)	変数名	内容	単位	主なデータ源※※
61	BI C10S	脂肪酸:C10:0(S)	mg	
62	BJ C10M	脂肪酸:C10:1(M)	mg	
63	BK C12S	脂肪酸:C12:0(S)	mg	
64	BL C14S	脂肪酸:C14:0(S)	mg	
65	BM C14M	脂肪酸:C14:1(M)	mg	
66	BN C15S	脂肪酸:C15:0(S)	mg	
67	BO C15M	脂肪酸:C15:1(M)	mg	
68	BP C16S	脂肪酸:C16:0(S)	mg	
69	BQ C16M	脂肪酸:C16:1(M)	mg	
70	BR C163n6	脂肪酸:C16:3(?)(P(n-6))	mg	
71	BS C17S	脂肪酸:C17:0(S)	mg	
72	BT C17M	脂肪酸:C17:1(M)	mg	
73	BU C18S	脂肪酸:C18:0(S)	mg	
74	BV C18M	脂肪酸:C18:1(M)	mg	
75	BW C182n6	脂肪酸:C18:2(n6)(P(n-6))	mg	
76	BX C18n3	脂肪酸:C18:3(n3)(P(n-3))	mg	
77	BY C183n6	脂肪酸:C18:3(n6)(P(n-6))	mg	
78	BZ C184n3	脂肪酸:C18:4(n3)(P(n-3))	mg	
79	CA C20S	脂肪酸:C20:0(S)	mg	
80	CB C20M	脂肪酸:C20:1(M)	mg	
81	CC C202n6	脂肪酸:C20:2(n6)(P(n-6))	mg	
82	CD C203n6	脂肪酸:C20:3(n6)(P(n-6))	mg	
83	CE C204n3	脂肪酸:C20:4(n3)(P(n-3))	mg	
84	CF C204n6	脂肪酸:C20:4(n6)(P(n-6))	mg	
85	CG C205n3	脂肪酸:C20:5(n3)(P(n-3))	mg	
86	CH C22S	脂肪酸:C22:0(S)	mg	
87	CI C22M	脂肪酸:C22:1(M)	mg	
88	CJ C222n6	脂肪酸:C22:2(?)(P(n-6))	mg	
89	CK C225n3	脂肪酸:C22:5(n3)(P(n-3))	mg	
90	CL C225n6	脂肪酸:C22:5(n6)(P(n-6))	mg	
91	CM C226n3	脂肪酸:C22:6(n3)(P(n-3))	mg	
92	CN C24S	脂肪酸:C24:0(S)	mg	
93	CO C24M	脂肪酸:C24:1(M)	mg	
94	CP ACR	αカロテン	μg	B
95	CQ BCR	βカロテン	μg	
96	CR CPT	クリプトキサンチン	μg	
97	CS BTC	βトコフェロール	mg	
98	CT GTC	γトコフェロール	mg	
99	CU DTC	δトコフェロール	mg	
100	CV C07S	脂肪酸:C7_0	mg	D
101	CW C13S	脂肪酸:C13_0	mg	
102	CX C15SA	脂肪酸:C15_0A	mg	
103	CY C16SI	脂肪酸:C16_0I	mg	
104	CZ C17SA	脂肪酸:C17_0A	mg	
105	DA C162	脂肪酸:C16_2	mg	
106	DB C164	脂肪酸:C16_4	mg	
107	DC C215N3	脂肪酸:C21_5N3	mg	
108	DD C224N6	脂肪酸:C22_4N6	mg	

※摂取量は1日当たり

※※主なデータ源

- A: 日本人の食事摂取基準2010/2005年版
- B: 五訂増補日本食品標準成分表
- C: 五訂増補日本食品標準成分表脂肪酸成分表
- D: 五訂増補日本食品標準成分表の備考から推定
- E: Arai, et al. J Nutr 2000; 130; 2243-50.

[food]

参照セル (列)	変数名	内容概略(数値の単位 は g/日)	栄養価計算に 含むか	食品群	食事バランスガイド 分類	標準1回摂取量(g)**	
						女性	男性
1	A	ID1	ID1	---			
2	B	ID2	ID2	---			
3	C	ID3	ID3	---			
4	D	MILK1	低脂肪乳 (含む)	乳類	乳製品	150	173
5	E	MILK2	普通乳 (含む)	乳類	乳製品	150	173
6	F	MEAT1	鶏肉 (含む)	肉類	主菜	86	100
7	G	MEAT2	豚肉・牛肉 (含む)	肉類	主菜	86	100
8	H	MEAT3	ハム (含む)	肉類	主菜	30	35
9	I	MEAT4	レバー (含む)	肉類	主菜	40	46
10	J	FISH1	いか・たこ・えび・貝 (含む)	魚介類	主菜	92	106
11	K	FISH2	骨ごと魚 (含む)	魚介類	主菜	69	80
12	L	FISH3	ツナ缶 (含む)	魚介類	主菜	46	53
13	M	FISH4	干物 (含む)	魚介類	主菜	80	92
14	N	FISH5	脂がのった魚 (含む)	魚介類	主菜	92	106
15	O	FISH6	脂が少ない魚 (含む)	魚介類	主菜	92	106
16	P	EGG1	たまご (含む)	卵類	主菜	66	76
17	Q	SOY1	とうふ・油揚げ (含む)	豆類	主菜	98	113
18	R	SOY2	納豆 (含む)	豆類	主菜	45	52
19	S	PTT1	いも (含む)	いも類	副菜	140	162
20	T	VEG1	漬物(緑葉野菜) (含む)	緑黄色野菜	副菜	23	27
21	U	VEG2	漬物(その他) (含む)	その他の野菜	副菜	23	27
22	V	VEG3	生(レタス・キャベツ) (含む)	その他の野菜	副菜	46	53
23	W	VEG4	緑葉野菜 (含む)	緑黄色野菜	副菜	81	93
24	X	VEG5	キャベツ (含む)	その他の野菜	副菜	81	93
25	Y	VEG6	にんじん・かぼちゃ (含む)	緑黄色野菜	副菜	46	53
26	Z	VEG7	だいこん・かぶ (含む)	その他の野菜	副菜	69	80
27	AA	VEG8	根菜 (含む)	その他の野菜	副菜	69	80
28	AB	VEG9	トマト (含む)	緑黄色野菜	副菜	69	80
29	AC	VEG10	きのこ (含む)	きのこ類	副菜	29	33
30	AD	VEG11	海藻 (含む)	藻類	副菜	35	40
31	AE	SWT1	洋菓子 (含む)	菓子類	菓子	70	81
32	AF	SWT2	和菓子 (含む)	菓子類	菓子	50	58
33	AG	SWT3	せんべい (含む)	菓子類	菓子	50	58
34	AH	SWT4	アイスクリーム (含む)	乳類	菓子	120	139
35	AI	FRT1	柑橘類 (含む)	果実類	果物	90	104
36	AJ	FRT2	かき・いちご (含む)	果実類	果物	90	104
37	AK	FRT3	その他 (含む)	果実類	果物	90	104
38	AL	MAYO1	マヨネーズ (含む)	調味香辛料類	(含まない)	14	16
39	AM	CRL1	パン (含む)	穀類	主食	70	81
40	AN	CRL2	そば (含む)	穀類	主食	140	162
41	AO	CRL3	うどん (含む)	穀類	主食	140	162
42	AP	CRL4	ラーメン (含む)	穀類	主食	140	162
43	AQ	CRL5	パスタ類 (含む)	穀類	主食	140	162
44	AR	BEV1	緑茶 (含む)	飲料類	(含まない)	150	173
45	AS	BEV2	紅茶・ウーロン茶 (含む)	飲料類	(含まない)	150	173
46	AT	BEV3	コーヒー (含む)	飲料類	(含まない)	150	173
47	AU	BEV4	コーラ (含む)	飲料類	菓子	200	231
48	AV	BEV5	100%ジュース (含む)	×0.225=緑黄色野菜, ×0.775=果実類	×0.225=副菜, ×0.775=果物	200	231
49	AW	SGR	砂糖 (含む)	砂糖・甘味料類	(含まない)	6	7
50	AX	RICE	めし (含む)	穀類	主食	130	150
51	AY	MISO	みそ汁 (含む)	×7.7/150=調味香辛料類	(含まない)	120	139
52	AZ	SAKE2	日本酒 (含む)	嗜好飲料	酒	135	135
53	BA	SAKE3	ビール (含む)	嗜好飲料	酒	475	475
54	BB	SAKE4	焼酎 (含む)	嗜好飲料	酒	68	68
55	BC	SAKE5	ウイスキー (含む)	嗜好飲料	酒	50	50
56	BD	SAKE6	ワイン (含む)	嗜好飲料	酒	83	83
57	BE	FISHD1	生魚 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
58	BF	FISHD2	焼き魚 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
59	BG	FISHD3	煮魚 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
60	BH	FISHD4	てんぷら・揚げ魚 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
61	BI	MEATD1	焼肉 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
62	BJ	MEATD2	ハンバーグ (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
63	BK	MEATD3	揚げ物 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
64	BL	MEATD4	炒め物 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
65	BM	MEATD5	煮物 (含まない)*	(除外)	(含まない)	---	---
66	BN	AJ1	めんすーぷ (含む)	*1.5/100=調味香辛料類	(含まない)	---	---
67	BO	AJ15	しょうゆ量(食塩換算量) (含む)	調味香辛料類	(含まない)	---	---
68	BP	KISETU1	柑橘類(季節) (含まない)	果実類	(含まない)	---	---
69	BQ	KISETU2	かき(季節) (含まない)	果実類	(含まない)	---	---
70	BR	KISETU3	いちご(季節) (含まない)	果実類	(含まない)	---	---
71	BS	COOK1	調理食塩 (含む)	調味香辛料類	(含まない)	---	---
72	BT	COOK2	調理油 (含む)	油脂類	(含まない)	---	---
73	BU	COOK3	調理砂糖 (含む)	砂糖・甘味料類	(含まない)	---	---

\* 食事歴法の考え方をういて、調理食塩・調理油・調理砂糖の摂取量を推定するために用いている。

\*\* 食事歴法の考え方をういて、この値に加え、自宅に比べた外食のおかずやごはんの量を考慮して1回摂取量として用いている。

[f\_nutr1]

参照セル(列)	変数名	内容概略	単位	参照セル(列)	変数名	内容概略	単位	参照セル(列)	変数名	内容概略	単位		
1	A	ID1	ID1	79	CA	CH.CR	炭水化物	g	169	FM	ZN.CR	亜鉛	mg
2	B	ID2	ID2	80	CB	CH.PT	穀類		170	FN	ZN.PT	穀類	
3	C	ID3	ID3	81	CC	CH.SG	いも類		171	FO	ZN.SG	いも類	
			摂取重量	g	82	CD	CH.PL	砂糖・甘味料類	172	FP	ZN.PL	砂糖・甘味料類	
4	D	W.CR	穀類	83	CE	CH.GV	豆類	173	FQ	ZN.GV	豆類		
5	E	W.PT	いも類	84	CF	CH.OV	緑黄色野菜	174	FR	ZN.OV	緑黄色野菜		
6	F	W.SG	砂糖・甘味料類	85	CG	CH.FR	その他の野菜*	175	FS	ZN.FR	その他の野菜*		
7	G	W.PL	豆類	86	CH	CH.FS	果実類	176	FT	ZN.FS	果実類		
8	H	W.GV	緑黄色野菜	87	CI	CH.MT	魚介類	177	FU	ZN.MT	魚介類		
9	I	W.OV	その他の野菜*	88	CJ	CH.EG	肉類	178	FV	ZN.EG	肉類		
10	J	W.FR	果実類	89	CK	CH.MK	卵類	179	FW	ZN.MK	卵類		
11	K	W.FS	魚介類	90	CL	CH.OL	乳類	180	FX	ZN.OL	乳類		
12	L	W.MT	肉類	91	CM	CH.SW	油脂類	181	FY	ZN.SW	油脂類		
13	M	W.EG	卵類	92	CN	CH.BR	菓子類	182	FZ	ZN.BR	菓子類		
14	N	W.MK	肉類	93	CO	CH.SS	嗜好飲料類	183	GA	ZN.SS	嗜好飲料類		
15	O	W.OL	卵類				調味料・香辛料類	184			調味料・香辛料類		
16	P	W.SW	菓子類				カリウム	mg	184	GB	RT.CR	レチノール	μg
17	Q	W.BR	嗜好飲料類	94	CP	K.CR	穀類		185	GC	RT.PT	穀類	
18	R	W.SS	調味料・香辛料類	95	CQ	K.PT	いも類		186	GD	RT.SG	いも類	
			エネルギー	kcal	96	CR	K.SG	砂糖・甘味料類	187	GE	RT.SG	砂糖・甘味料類	
19	S	E.CR	穀類	97	CS	K.PL	豆類	187	GF	RT.GV	豆類		
20	T	E.PT	いも類	98	CT	K.GV	緑黄色野菜	188	GF	RT.GV	緑黄色野菜		
21	U	E.SG	砂糖・甘味料類	99	CU	K.OV	その他の野菜*	189	GG	RT.OV	その他の野菜*		
22	V	E.PL	豆類	100	CV	K.FR	果実類	190	GH	RT.FR	果実類		
23	W	E.GV	緑黄色野菜	101	CW	K.FS	魚介類	191	GI	RT.FS	魚介類		
24	X	E.OV	その他の野菜*	102	CX	K.MT	肉類	192	GJ	RT.MT	肉類		
25	Y	E.FR	果実類	103	CY	K.EG	卵類	193	GK	RT.EG	卵類		
26	Z	E.FS	魚介類	104	CZ	K.MK	乳類	194	GL	RT.MK	乳類		
27	AA	E.MT	肉類	105	DA	K.OL	油脂類	195	GM	RT.OL	油脂類		
28	AB	E.EG	卵類	106	DB	K.SW	菓子類	196	GN	RT.SW	菓子類		
29	AC	E.MK	肉類	107	DC	K.BR	嗜好飲料類	197	GO	RT.BR	嗜好飲料類		
30	AD	E.OL	卵類	108	DD	K.SS	調味料・香辛料類	198	GP	RT.SS	調味料・香辛料類		
31	AE	E.SW	菓子類				カルシウム	mg	199	GQ	BR.CR	βカロテン当量	μg
32	AF	E.BR	嗜好飲料類	109	DE	CA.CR	穀類		200	GR	BR.PT	穀類	
33	AG	E.SS	調味料・香辛料類	110	DF	CA.PT	いも類		201	GS	BR.SG	いも類	
			水	g	111	DG	CA.SG	砂糖・甘味料類	202	GT	BR.PL	砂糖・甘味料類	
34	AH	WR.CR	穀類	112	DH	CA.PL	豆類	202	GT	BR.PL	豆類		
35	AI	WR.PT	いも類	113	DI	CA.GV	緑黄色野菜	203	GU	BR.GV	緑黄色野菜		
36	AJ	WR.SG	砂糖・甘味料類	114	DJ	CA.OV	その他の野菜*	204	GV	BR.OV	その他の野菜*		
37	AK	WR.PL	豆類	115	DK	CA.FR	果実類	205	GW	BR.FR	果実類		
38	AL	WR.GV	緑黄色野菜	116	DL	CA.FS	魚介類	206	GX	BR.FS	魚介類		
39	AM	WR.OV	その他の野菜*	117	DM	CA.MT	肉類	207	GY	BR.MT	肉類		
40	AN	WR.FR	果実類	118	DN	CA.EG	卵類	208	GZ	BR.EG	卵類		
41	AO	WR.FS	魚介類	119	DO	CA.MK	乳類	209	HA	BR.MK	乳類		
42	AP	WR.MT	肉類	120	DP	CA.OL	油脂類	210	HB	BR.OL	油脂類		
43	AQ	WR.EG	卵類	121	DQ	CA.SW	菓子類	211	HC	BR.SW	菓子類		
44	AR	WR.MK	肉類	122	DR	CA.BR	嗜好飲料類	212	HD	BR.BR	嗜好飲料類		
45	AS	WR.OL	卵類	123	DS	CA.SS	調味料・香辛料類	213	HE	BR.SS	調味料・香辛料類		
46	AT	WR.SW	菓子類				マグネシウム	mg	214	HF	RE.CR	レチノール当量	μg
47	AU	WR.BR	嗜好飲料類	124	DT	MG.CR	穀類		215	HG	RE.PT	穀類	
48	AV	WR.SS	調味料・香辛料類	125	DU	MG.PT	いも類		216	HH	RE.SG	いも類	
			たんぱく質	g	126	DV	MG.SG	砂糖・甘味料類	216	HH	RE.SG	砂糖・甘味料類	
49	AW	PR.CR	穀類	127	DW	MG.PL	豆類	217	HI	RE.PL	豆類		
50	AX	PR.PT	いも類	128	DX	MG.GV	緑黄色野菜	218	HJ	RE.GV	緑黄色野菜		
51	AY	PR.SG	砂糖・甘味料類	129	DY	MG.OV	その他の野菜*	219	HK	RE.OV	その他の野菜*		
52	AZ	PR.PL	豆類	130	DZ	MG.FR	果実類	220	HL	RE.FR	果実類		
53	BA	PR.GV	緑黄色野菜	131	EA	MG.FS	魚介類	221	HM	RE.FS	魚介類		
54	BB	PR.OV	その他の野菜*	132	EB	MG.MT	肉類	222	HN	RE.MT	肉類		
55	BC	PR.FR	果実類	133	EC	MG.EG	卵類	223	HO	RE.EG	卵類		
56	BD	PR.FS	魚介類	134	ED	MG.MK	乳類	224	HP	RE.MK	乳類		
57	BE	PR.MT	肉類	135	EE	MG.OL	油脂類	225	HQ	RE.OL	油脂類		
58	BF	PR.EG	卵類	136	EF	MG.SW	菓子類	226	HR	RE.SW	菓子類		
59	BG	PR.MK	肉類	137	EG	MG.BR	嗜好飲料類	227	HS	RE.BR	嗜好飲料類		
60	BH	PR.OL	卵類	138	EH	MG.SS	調味料・香辛料類	228	HT	RE.SS	調味料・香辛料類		
61	BI	PR.SW	菓子類				リン	mg	229	HU	VD.CR	ビタミンD	μg
62	BJ	PR.BR	嗜好飲料類	139	EI	P.CR	穀類		230	HV	VD.PT	穀類	
63	BK	PR.SS	調味料・香辛料類	140	EJ	P.PT	いも類		231	HW	VD.SG	いも類	
			脂質	g	141	EK	P.SG	砂糖・甘味料類	231	HW	VD.SG	砂糖・甘味料類	
64	BL	FA.CR	穀類	142	EL	P.PL	豆類	232	HX	VD.PL	豆類		
65	BM	FA.PT	いも類	143	EM	P.GV	緑黄色野菜	233	HY	VD.GV	緑黄色野菜		
66	BN	FA.SG	砂糖・甘味料類	144	EN	P.OV	その他の野菜*	234	HZ	VD.OV	その他の野菜*		
67	BO	FA.PL	豆類	145	EO	P.FR	果実類	235	IA	VD.FR	果実類		
68	BP	FA.GV	緑黄色野菜	146	EP	P.FS	魚介類	236	IB	VD.FS	魚介類		
69	BQ	FA.OV	その他の野菜*	147	EQ	P.MT	肉類	237	IC	VD.MT	肉類		
70	BR	FA.FR	果実類	148	ER	P.EG	卵類	238	ID	VD.EG	卵類		
71	BS	FA.FS	魚介類	149	ES	P.MK	乳類	239	IE	VD.MK	乳類		
72	BT	FA.MT	肉類	150	ET	P.OL	油脂類	240	IF	VD.OL	油脂類		
73	BU	FA.EG	卵類	151	EU	P.SW	菓子類	241	IG	VD.SW	菓子類		
74	BV	FA.MK	肉類	152	EV	P.BR	嗜好飲料類	242	IH	VD.BR	嗜好飲料類		
75	BW	FA.OL	卵類	153	EW	P.SS	調味料・香辛料類	243	II	VD.SS	調味料・香辛料類		
76	BX	FA.SW	菓子類				鉄	mg					
77	BY	FA.BR	嗜好飲料類	154	EX	FE.CR	穀類						
78	BZ	FA.SS	調味料・香辛料類	155	EY	FE.PT	いも類						
				156	EZ	FE.SG	砂糖・甘味料類						
				157	FA	FE.PL	豆類						
				158	FB	FE.GV	緑黄色野菜						
				159	FC	FE.OV	その他の野菜*						
				160	FD	FE.FR	果実類						
				161	FE	FE.FS	魚介類						
				162	FF	FE.MT	肉類						
				163	FG	FE.EG	卵類						
				164	FH	FE.MK	乳類						
				165	FI	FE.OL	油脂類						
				166	FJ	FE.SW	菓子類						
				167	FK	FE.BR	嗜好飲料類						
				168	FL	FE.SS	調味料・香辛料類						

\* その他の野菜 = その他の野菜 + きのこと類 + 藻類。

[f\_nutr2]

参照セル(列)	変数名	内容概略	単位	参照セル(列)	変数名	内容概略	単位	参照セル(列)	変数名	内容概略	単位
1	A	ID1	ID1	79	CA	B6_CR	ビタミンB6	169	FM	MF_CR	一価不飽和脂肪酸
2	B	ID2	ID2	80	CB	B6_PT	穀類	170	FN	MF_PT	穀類
3	C	ID3	ID3	81	CC	B6_SG	いも類	171	FO	MF_SG	砂糖・甘味料類
4	D	AT_CR	αトコフェロール	82	CD	B6_PL	豆類	172	FP	MF_PL	豆類
5	E	AT_PT	穀類	83	CE	B6_GV	緑黄色野菜	173	FQ	MF_GV	緑黄色野菜
6	F	AT_SG	砂糖・甘味料類	84	CF	B6_OV	その他の野菜*	174	FR	MF_OV	その他の野菜*
7	G	AT_PL	豆類	85	CG	B6_FR	果実類	175	FS	MF_FR	果実類
8	H	AT_GV	緑黄色野菜	86	CH	B6_FS	魚介類	176	FT	MF_FS	魚介類
9	I	AT_OV	その他の野菜*	87	CI	B6_MT	肉類	177	FU	MF_MT	肉類
10	J	AT_FR	果実類	88	CJ	B6_EG	卵類	178	FV	MF_EG	卵類
11	K	AT_FS	魚介類	89	CK	B6_MK	乳類	179	FW	MF_MK	乳類
12	L	AT_MT	肉類	90	CL	B6_OL	油脂類	180	FX	MF_OL	油脂類
13	M	AT_EG	卵類	91	CM	B6_SW	菓子類	181	FY	MF_SW	菓子類
14	N	AT_MK	乳類	92	CN	B6_BR	嗜好飲料類	182	FZ	MF_BR	嗜好飲料類
15	O	AT_OL	油脂類	93	CO	B6_SS	調味料・香辛料類	183	GA	MF_SS	調味料・香辛料類
16	P	AT_SW	菓子類	94	CP	B12_CR	ビタミンB12	184	GB	PF_CR	多価不飽和脂肪酸
17	Q	AT_BR	嗜好飲料類	95	CQ	B12_PT	穀類	185	GC	PF_PT	穀類
18	R	AT_SS	調味料・香辛料類	96	CR	B12_SG	いも類	186	GD	PF_SG	砂糖・甘味料類
19	S	VK_CR	ビタミンK	97	CS	B12_PL	砂糖・甘味料類	187	GE	PF_PL	豆類
20	T	VK_PT	穀類	98	CT	B12_GV	豆類	188	GF	PF_GV	緑黄色野菜
21	U	VK_SG	いも類	99	CU	B12_OV	緑黄色野菜	189	GG	PF_OV	その他の野菜*
22	V	VK_PL	砂糖・甘味料類	100	CV	B12_FR	その他の野菜*	190	GH	PF_FR	果実類
23	W	VK_GV	豆類	101	CW	B12_FS	果実類	191	GI	PF_FS	果実類
24	X	VK_OV	緑黄色野菜	102	CX	B12_MT	魚介類	192	GJ	PF_MT	魚介類
25	Y	VK_FR	緑黄色野菜	103	CY	B12_EG	肉類	193	GK	PF_EG	肉類
26	Z	VK_FS	その他の野菜*	104	CZ	B12_MK	卵類	194	GL	PF_MK	卵類
27	AA	VK_MT	果実類	105	DA	B12_OL	乳類	195	GM	PF_OL	乳類
28	AB	VK_EG	魚介類	106	DB	B12_SW	油脂類	196	GN	PF_SW	菓子類
29	AC	VK_MK	肉類	107	DC	B12_BR	菓子類	197	GO	PF_BR	嗜好飲料類
30	AD	VK_OL	卵類	108	DD	B12_SS	嗜好飲料類	198	GP	PF_SS	調味料・香辛料類
31	AE	VK_SW	調味料・香辛料類	109	DE	FL_CR	脂肪酸	199	GQ	PF_CR	穀類
32	AF	VK_BR	穀類	110	DF	FL_PT	いも類	200	GR	PF_PT	いも類
33	AG	VK_SS	砂糖・甘味料類	111	DG	FL_SG	砂糖・甘味料類	201	GS	PF_SG	砂糖・甘味料類
34	AH	B1_CR	豆類	112	DH	FL_PL	豆類	202	GT	PF_PL	豆類
35	AI	B1_PT	緑黄色野菜	113	DI	FL_GV	緑黄色野菜	203	GU	PF_GV	緑黄色野菜
36	AJ	B1_SG	その他の野菜*	114	DJ	FL_OV	その他の野菜*	204	GV	PF_OV	その他の野菜*
37	AK	B1_PL	果実類	115	DK	FL_FR	果実類	205	GW	PF_FR	果実類
38	AL	B1_GV	魚介類	116	DL	FL_FS	魚介類	206	GX	PF_FS	魚介類
39	AM	B1_OV	肉類	117	DM	FL_MT	肉類	207	GY	PF_MT	肉類
40	AN	B1_FR	卵類	118	DN	FL_EG	卵類	208	GZ	PF_EG	卵類
41	AO	B1_FS	乳類	119	DO	FL_MK	乳類	209	HA	PF_MK	乳類
42	AP	B1_MT	油脂類	120	DP	FL_OL	油脂類	210	HB	PF_OL	油脂類
43	AQ	B1_EG	菓子類	121	DQ	FL_SW	菓子類	211	HC	PF_SW	菓子類
44	AR	B1_MK	嗜好飲料類	122	DR	FL_BR	嗜好飲料類	212	HD	PF_BR	嗜好飲料類
45	AS	B1_OL	調味料・香辛料類	123	DS	FL_SS	調味料・香辛料類	213	HE	PF_SS	調味料・香辛料類
46	AT	B1_SW	パントテン酸	124	DT	PN_CR	穀類	214	HF	CL_CR	総食物繊維
47	AU	B1_BR	いも類	125	DU	PN_PT	いも類	215	HG	CL_PT	いも類
48	AV	B1_SS	砂糖・甘味料類	126	DV	PN_SG	砂糖・甘味料類	216	HH	CL_SG	砂糖・甘味料類
49	AW	B2_CR	豆類	127	DW	PN_PL	豆類	217	HI	CL_PL	豆類
50	AX	B2_PT	緑黄色野菜	128	DX	PN_GV	緑黄色野菜	218	HJ	CL_GV	緑黄色野菜
51	AY	B2_SG	その他の野菜*	129	DY	PN_OV	その他の野菜*	219	HK	CL_OV	その他の野菜*
52	AZ	B2_PL	果実類	130	DZ	PN_FR	果実類	220	HL	CL_FR	果実類
53	BA	B2_GV	魚介類	131	EA	PN_FS	魚介類	221	HM	CL_FS	魚介類
54	BB	B2_OV	肉類	132	EB	PN_MT	肉類	222	HN	CL_MT	肉類
55	BC	B2_FR	卵類	133	EC	PN_EG	卵類	223	HO	CL_EG	卵類
56	BD	B2_FS	乳類	134	ED	PN_MK	乳類	224	HP	CL_MK	乳類
57	BE	B2_MT	油脂類	135	EE	PN_OL	油脂類	225	HQ	CL_OL	油脂類
58	BF	B2_EG	菓子類	136	EF	PN_SW	菓子類	226	HR	CL_SW	菓子類
59	BG	B2_MK	嗜好飲料類	137	EG	PN_BR	嗜好飲料類	227	HS	CL_BR	嗜好飲料類
60	BH	B2_OL	調味料・香辛料類	138	EH	PN_SS	調味料・香辛料類	228	HT	CL_SS	調味料・香辛料類
61	BI	B2_SW	ビタミンC	139	EI	VC_CR	穀類	229	HU	SL_CR	穀類
62	BJ	B2_BR	いも類	140	EJ	VC_PT	いも類	230	HV	SL_PT	いも類
63	BK	B2_SS	砂糖・甘味料類	141	EK	VC_SG	砂糖・甘味料類	231	HW	SL_SG	砂糖・甘味料類
64	BL	NC_CR	豆類	142	EL	VC_PL	豆類	232	HX	SL_PL	豆類
65	BM	NC_PT	緑黄色野菜	143	EM	VC_GV	緑黄色野菜	233	HY	SL_GV	緑黄色野菜
66	BN	NC_SG	その他の野菜*	144	EN	VC_OV	その他の野菜*	234	HZ	SL_OV	その他の野菜*
67	BO	NC_PL	果実類	145	EO	VC_FR	果実類	235	IA	SL_FR	果実類
68	BP	NC_GV	魚介類	146	EP	VC_FS	魚介類	236	IB	SL_FS	魚介類
69	BQ	NC_OV	肉類	147	EQ	VC_MT	肉類	237	IC	SL_MT	肉類
70	BR	NC_FR	卵類	148	ER	VC_EG	卵類	238	ID	SL_EG	卵類
71	BS	NC_FS	乳類	149	ES	VC_MK	乳類	239	IE	SL_MK	乳類
72	BT	NC_MT	油脂類	150	ET	VC_OL	油脂類	240	IF	SL_OL	油脂類
73	BU	NC_EG	菓子類	151	EU	VC_SW	菓子類	241	IG	SL_SW	菓子類
74	BV	NC_MK	嗜好飲料類	152	EV	VC_BR	嗜好飲料類	242	IH	SL_BR	嗜好飲料類
75	BW	NC_OL	調味料・香辛料類	153	EW	VC_SS	調味料・香辛料類	243	II	SL_SS	調味料・香辛料類
76	BX	NC_SW	飽和脂肪酸	154	EX	SF_CR	穀類				
77	BY	NC_BR	いも類	155	EY	SF_PT	いも類				
78	BZ	NC_SS	砂糖・甘味料類	156	EZ	SF_SG	砂糖・甘味料類				
			豆類	157	FA	SF_PL	豆類				
			緑黄色野菜	158	FB	SF_GV	緑黄色野菜				
			その他の野菜*	159	FC	SF_OV	その他の野菜*				
			果実類	160	FD	SF_FR	果実類				
			魚介類	161	FE	SF_FS	魚介類				
			肉類	162	FF	SF_MT	肉類				
			卵類	163	FG	SF_EG	卵類				
			乳類	164	FH	SF_MK	乳類				
			油脂類	165	FI	SF_OL	油脂類				
			菓子類	166	FJ	SF_SW	菓子類				
			嗜好飲料類	167	FK	SF_BR	嗜好飲料類				
			調味料・香辛料類	168	FL	SF_SS	調味料・香辛料類				

\* その他の野菜 = その他の野菜 + きのこと類 + 藻類。

**【f\_nutr3】**

参照セル(列)	変数名	内容概略	単位
1	A	ID1	ID1
2	B	ID2	ID2
3	C	ID3	ID3
4	D	E.CR	n-3系脂肪酸 g
5	E	E.PT	穀類
6	F	E.SG	いも類
7	G	E.PL	砂糖・甘味料類
8	H	E.GV	豆類
9	I	E.OV	緑黄色野菜
10	J	E.FR	その他の野菜*
11	K	E.FS	果実類
12	L	E.MT	魚介類
13	M	E.EG	肉類
14	N	E.MK	卵類
15	O	E.OL	乳類
16	P	E.SW	油脂類
17	Q	E.BR	菓子類
18	R	E.SS	嗜好飲料類
19	S	WR.CR	n-6系脂肪酸 g
20	T	WR.PT	穀類
21	U	WR.SG	いも類
22	V	WR.PL	砂糖・甘味料類
23	W	WR.GV	豆類
24	X	WR.OV	緑黄色野菜
25	Y	WR.FR	その他の野菜*
26	Z	WR.FS	果実類
27	AA	WR.MT	魚介類
28	AB	WR.EG	肉類
29	AC	WR.MK	卵類
30	AD	WR.OL	乳類
31	AE	WR.SW	油脂類
32	AF	WR.BR	菓子類
33	AG	WR.SS	嗜好飲料類

\* その他の野菜 = その他の野菜 + きのこと類 + 藻類。

【nf\_nutr1】 ... 【f\_nutr1】と同じデータ構造です。

【nf\_nutr2】 ... 【f\_nutr2】と同じデータ構造です。

【nf\_nutr3】 ... 【f\_nutr3】と同じデータ構造です。

【signal】

参照セル (列)					各データの意味							
					数値	カテゴリー						
						1	2	3	4	5	9	0
1	A	ID1	ID1									
2	B	ID2	ID2									
3	C	ID3	ID3									
4	D	STBW	標準体重	kg	○							
5	E	SBMI	肥満度	判定結果		赤	黄	青	黄	赤		
6	F	SPGLC	妊娠・授乳判定			妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期	授乳期	---		
7	G	SPRT	たんぱく質	判定結果		赤*	黄	青	黄	赤**		
8	H	SFAT	総脂質			赤	黄	青	黄	赤		
9	I	SSFA	飽和脂肪酸			赤	黄	青	黄	赤		
10	J	SN6	n-6系脂肪酸			赤	黄	青	黄	赤		
11	K	SN3AI	n-3系脂肪酸AI			赤	黄	青	黄	赤		
12	L	SN3DGL	n-3系脂肪酸DG			赤	黄	青	黄	赤		
13	M	SMRF	C20以上n-3系4脂肪酸			赤	黄	青	黄	赤		
14	N	SCHL	コレステロール			---***	---	青	黄	赤		
15	O	SCHO	炭水化物			赤	黄	青	黄	赤		
16	P	SDF	食物繊維			赤	黄	青	---	---		
17	Q	SVA	ビタミンA			赤	黄	青	黄	赤		
18	R	SVE	ビタミンE			赤	黄	青	黄	赤		
19	S	SVD	ビタミンD			赤	黄	青	黄	赤		
20	T	SVK	ビタミンK			赤	黄	青	黄	赤		
21	U	SVB1	ビタミンB1			赤	黄	青	黄	赤		
22	V	SVB2	ビタミンB2			赤	黄	青	黄	赤		
23	W	SNAC	ナイアシン+たんぱく質			赤	黄	青	黄	赤		
24	X	SVB6	ビタミンB6			赤	黄	青	黄	赤		
25	Y	SVB12	ビタミンB12			赤	黄	青	黄	赤		
26	Z	SFOL	葉酸			赤	黄	青	黄	赤		
27	AA	SPAN	パントトニック酸			赤	黄	青	黄	赤		
28	AB	SPIO	ビオチン			---	---	---	---	---	固定	
29	AC	SVC	ビタミンC			赤	黄	青	黄	赤		
30	AD	SNAEAR	ナトリウム(食塩)/EAR			赤	黄	青	黄	赤		
31	AE	SNADG	ナトリウム(食塩)/DG			赤	黄	青	黄	赤		
32	AF	SKAI	カリウム/AI			赤	黄	青	---	---		
33	AG	SKDG	カリウム/DG			赤	黄	青	---	---		
34	AH	SCA	カルシウム			赤	黄	青	---	---		
35	AI	SMG	マグネシウム			赤	黄	青	---	---		
36	AJ	SP	リン			赤	黄	青	---	---		
37	AK	SFE	鉄(10歳以上月経)			赤	黄	青	---	---		
38	AL	SZN	亜鉛			赤	黄	青	---	---		
39	AM	SCU	銅			赤	黄	青	---	---		
40	AN	SMN	マンガン			赤	黄	青	---	---		
41	AO	SI	ヨウ素			---	---	---	---	---	固定	
42	AP	SSE	セレン			---	---	---	---	---	固定	
43	AQ	SCR	クロム			---	---	---	---	---	固定	
44	AR	SMO	モリブデン			---	---	---	---	---	固定	
45	AS	SALC	アルコール			---	---	青	黄	赤		
46	AT	PRTEAR	たんぱく質/EAR	g/日	○							
47	AU	PRTRDA	たんぱく質/RDA	g/日	○							
48	AV	FATDGL	総脂質/DG	%E	○							
49	AW	FATDGU	総脂質/DG	%E	○							
50	AX	SFADGL	飽和脂肪酸/DG	%E	○							
51	AY	SFADGU	飽和脂肪酸/DG	%E	○							
52	AZ	N6AI	n-6系脂肪酸/AI	g/日	○							
53	BA	N6DGU	n-6系脂肪酸/DG	%E	○							
54	BB	N3AI	n-3系脂肪酸/AI	g/日	○							
55	BC	N3DGL	n-3系脂肪酸/DG	g/日	○							
56	BD	MRFDGL	C20以上n-3系4脂肪酸/DG	g/日	○							
57	BE	CHLDGU	コレステロール/DG	mg/日	○							
58	BF	CHODGL	炭水化物/DG	g/日	○							
59	BG	CHODGU	炭水化物/DG	g/日	○							
60	BH	DFDGL	食物繊維/DG	g/日	○							
61	BI	VAEAR	ビタミンA/EAR	μgRE/日	○							
62	BJ	VARDA	ビタミンA/RDA	μgRE/日	○							
63	BK	VAUL	ビタミンA/UL	μgRE/日	○							
64	BL	VEAI	ビタミンE/AI	mg/日	○							
65	BM	VEUL	ビタミンE/UL	mg/日	○							
66	BN	VDAI	ビタミンD/AI	μg/日	○							
67	BO	VDUL	ビタミンD/UL	μg/日	○							
68	BP	VKAI	ビタミンK/AI	μg/日	○							
69	BQ	VB1EAR	ビタミンB1/EAR	mg/日	○							
70	BR	VB1RDA	ビタミンB1/RDA	mg/日	○							
71	BS	VB2EAR	ビタミンB2/EAR	mg/日	○							
72	BT	VB2RDA	ビタミンB2/RDA	mg/日	○							
73	BU	NACEAR	ナイアシン+トリプト/EAR	mgNE/日	○							
74	BV	NACRDA	ナイアシン+トリプト/RDA	mgNE/日	○							
75	BW	NACUL	ナイアシン+トリプト/UL	mgNE/日	○							

\* 少なすぎる場合(以下同様)。 \*\* 多すぎる場合(以下同様)。  
 \*\*\*理論的にありえない(ただし、欠損値や非論理値のときにまれにありうる)。



【signal】つづき

参照セル (列)	各データの意味																			
	数値	1	2	3	4	5	9	0	カテゴリー											
76	BX	VB6EAR	ビタミンB6 /EAR	mg/日	○															
77	BY	VB6RDA	ビタミンB6 /RDA	mg/日	○															
78	BZ	VB6UL	ビタミンB6 /UL	mg/日	○															
79	CA	VB12EAR	ビタミンB12/EAR	mg/日	○															
80	CB	VB12RDA	ビタミンB12/RDA	μg/日	○															
81	CC	FOLRDA	葉酸/RDA	μg/日	○															
82	CD	FOLRDA	葉酸/RDA	μg/日	○															
83	CE	FOLUL	葉酸/UL	μg/日	○															
84	CF	PANAI	パントテン酸/AI	mg/日	○															
85	CG	BIOAI	ビオチン/AI	mg/日	○															
86	CH	VCEAR	ビタミンC/EAR	mg/日	○															
87	CI	VCRDA	ビタミンC/RDA	mg/日	○															
88	CJ	NAEAR	ナトリウム(食塩)/EAR	g/日	○															
89	CK	NADGU	ナトリウム(食塩)/DG	g/日	○															
90	CL	KAI	カリウム/AI	mg/日	○															
91	CM	KDGL	カリウム/DG	mg/日	○															
92	CN	CAEAR	カルシウム/EAR	mg/日	○															
93	CO	CARDA	カルシウム/RDA	mg/日	○															
94	CP	CAUL	カルシウム/UL	mg/日	○															
95	CQ	MGEAR	マグネシウム/EAR	mg/日	○															
96	CR	MGRDA	マグネシウム/RDA	mg/日	○															
97	CS	PAI	リン/AI	mg/日	○															
98	CT	PUL	リン/UL	mg/日	○															
99	CU	FEEAR	鉄(10歳以上月経)/EAR	mg/日	○															
100	CV	FERDA	鉄(10歳以上月経)/RDA	mg/日	○															
101	CW	FEUL	鉄(10歳以上月経)/UL	mg/日	○															
102	CX	ZNEAR	亜鉛/EAR	mg/日	○															
103	CY	ZNRDA	亜鉛/RDA	mg/日	○															
104	CZ	ZNUL	亜鉛/UL	mg/日	○															
105	DA	CUEAR	銅/EAR	mg/日	○															
106	DB	CURDA	銅/RDA	mg/日	○															
107	DC	CUUL	銅/UL	mg/日	○															
108	DD	MNAI	マンガン/AI	mg/日	○															
109	DE	MNUL	マンガン/UL	mg/日	○															
110	DF	IEAR	ヨウ素/EAR	μg/日	○															
111	DG	IRDA	ヨウ素/RDA	μg/日	○															
112	DH	IUL	ヨウ素/UL	μg/日	○															
113	DI	SEEAR	セレン/EAR	μg/日	○															
114	DJ	SERDA	セレン/RDA	μg/日	○															
115	DK	SEUL	セレン/UL	μg/日	○															
116	DL	CREAR	クロム/EAR	μg/日	○															
117	DM	CRRDA	クロム/RDA	μg/日	○															
118	DN	MOEAR	モリブデン/EAR	μg/日	○															
119	DO	MORDA	モリブデン/RDA	μg/日	○															
120	DP	MOUL	モリブデン/UL	μg/日	○															
121	DQ	ALCDGU	アルコール/DGU	合/日	○															
122	DR	KOMA1	主食	SV*	○															
123	DS	KOMA2	副菜		○															
124	DT	KOMA3	主菜		○															
125	DU	KOMA4	乳類		○															
126	DV	KOMA5	果物		○															
127	DW	KOMA6	菓子類		○															
128	DX	KOMA7	酒類		○															
129	DY	RKOMA0	エネルギー	kcal/日	○															
130	DZ	RKOMA1L	主食下限	SV	○															
131	EA	RKOMA1U	主食上限		○															
132	EB	RKOMA2L	副菜下限		○															
133	EC	RKOMA2U	副菜上限		○															
134	ED	RKOMA3L	主菜下限		○															
135	EE	RKOMA3U	主菜上限		○															
136	EF	RKOMA4L	牛乳乳製品下限		○															
137	EG	RKOMA4U	牛乳乳製品上限		○															
138	EH	RKOMA5L	果物下限		○															
139	EI	RKOMA5U	果物上限		○															
140	EJ	SM10y_1	文科省:1	判定結果	○															
141	EK	SM10y_2	文科省:2		○	赤	黄	青	黄	赤										
142	EL	SM10y_3	文科省:3		○	赤	黄	青	黄	赤										
143	EM	SM10y_4a	文科省:4a		○	赤	黄	青	黄	赤										
144	EN	SM10y_4b	文科省:4b		○	赤	黄	青	黄	赤										
145	EO	SM10y_5a	文科省:5a		○	赤	黄	青	黄	赤										
146	EP	SM10y_5b	文科省:5b		○	赤	黄	青	黄	赤										
147	EQ	SM10y_5c	文科省:5c		○	赤	黄	青	黄	赤										
148	ER	SM10y_6	文科省:6		○	赤	黄	青	黄	赤										
149	ES	M10y_1	文科省:1	g/日	○															
150	ET	M10y_2	文科省:2		○															
151	EU	M10y_3	文科省:3		○															
152	EV	M10y_4a	文科省:4a		○															
153	EW	M10y_4b	文科省:4b		○															
154	EX	M10y_5a	文科省:5a		○															
155	EY	M10y_5b	文科省:5b		○															
156	EZ	M10y_5c	文科省:5c		○															
157	FA	M10y_6	文科省:6		○															

**【個人結果出力用】** ... 省略します。

**【以上】**

この内容は予定なく変更することがあります。あらかじめご了解ください。