

# 料理・食パターンによる食事診断

## 中年男女・女子大生の食事調査

食事調査結果を、栄養指導媒体として有効に活用するために、摂取した飲食物を料理や食パターンに分類し、対象者の食事状況を的確に把握し、分かりやすく示す方法を検討しています。



### 食事調査

食事記録内容(料理・食品名、重量)を「栄養指導支援システム」に入力し、栄養計算及び料理分類する。

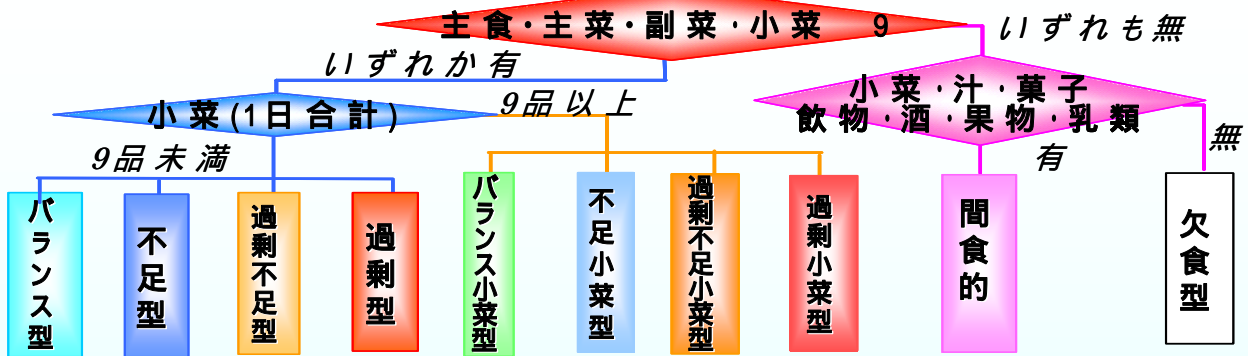


### 料理分類 摂取した料理を10種類に分類

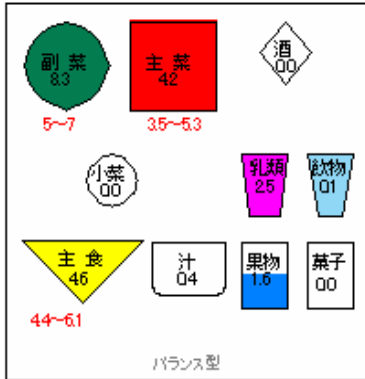
- 主食：穀類(米・麦等)を主材料とする料理
- 主菜：肉類・魚介・卵・大豆等を主材料とする料理
- 副菜：野菜・芋・豆(大豆以外)・きのこ・海藻等を主材料とする料理
- 小菜：他のいずれにも該当しない少量の料理
- 汁：液状の料理で、塩分濃度が0.3%以上のもの
- 菓子：菓子類(手作りの菓子も含む)や菓子パン
- 飲物：塩分濃度0.3%未満、アルコールが5g未満のもの
- 酒：アルコールを5g以上含むもの
- 果物：果実や100%果汁ジュース(1/2重量)
- 乳類：牛乳やヨーグルト、粉乳、チーズなどの乳製品

### 食パターン分類

当研究室で開発中の「食事診断システム」により料理の組合せ方 食パターン分類



エネルギー摂取目安量 1929kcal/day



\* 黒の数字はあなたのエネルギー量(kcal) 赤の数字はあなたの満足量(kcal)



対象者が摂取した食事を料理や食パターンで分類し、このようなイラストで表し、自分の食事状況をより的確に理解してもらいます。新入生の栄養指導でも実際に使用しています。

中年男女や女子大生の食事を料理分類や食パターン結果を用いて比較し、性差や年代間の特徴について明らかにしています。