

# 食生活を自己評価してみましよう

食生活モニタリングフォームの特徴と自己評価の方法

新潟県立看護大学

水口陽子

# 食生活を自己評価してみましよう

- ◎ 食生活モニタリングフォームを用いた食生活の自己評価の概要を紹介します。
- ◎ 食生活モニタリングフォームは、食品を栄養的な特徴により4つの食品群に分けた四群点数法（注1）の考え方を基に作られ、食生活を評価していきます。（科学研究費助成事業 基盤研究（C）2013～2016年度 の助成を受け開発に取り組みました。）
- ◎ 今回は、食生活モニタリングフォームの特徴と自己評価の方法を説明します。
- ◎ ＊注1）「香川芳子編，（2016）：七訂 食品80キロカロリーガイドブック，女子栄養大学出版社，東京。」

## 四群点数法による食生活モニタリングの基本（1）

- ◎ 食生活モニタリングフォームは四群点数法により、食品群ごとに記入し、集計しやすいように作られたフォームです。
- ◎ **四群点数法とは**：四群点数法は、食品を栄養的な特徴によって4つのグループ（食品群）に分け、バランスのよい食事がとれることを目指す食事法です。毎日食べるべき食品の量と質が簡単につかめ、健康的な食生活を送ることができることを目的としています。
- ◎ **基本パターンは、1日に合計20点（1600kcal）**です。
- ◎ 1日に食べる量は、20点（1600kcal）を基本とし、必要なエネルギー量によって点数を増減させます。第1群から第3群は各3点ずつ、第4群は11点を基本とし、年齢、性別、身体活動レベルによって点数が変動しますので、点数構成表を参照して下さい。

# 四群点数法による食生活モニタリングの基本（2）

- 四群点数法は4つ群で構成される。
- 第1群は乳・乳製品・卵
- 第2群は魚介・肉・その他の加工品
- 第3群は野菜・芋・果物
- 第4群は穀類・砂糖・油脂

それぞれの点数の内訳は右の図をみてみましょう。

「引用：香川芳子編，（2016）：七訂 食品80キロカロリーガイドブック，女子栄養大学出版社，東京。」



# 4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別点数構成表 (抜粋)

自分に合った点数をみつけていきましょう

		4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別点数構成(1人1日あたりの点数、1点=80Kcal)																				合計点		
身体活動 レベル	食品群 年齢 / 性	♠ 第1群				♥ 第2群				♣ 第3群				♦ 第4群				男	女					
		乳製品		卵		魚介・肉		豆・豆製品		野菜		芋		果物		穀類				油脂		砂糖		
		男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女			男	女	男	女	
身 体 活 動 レ べ う Ⅱ （ ふ つ う ）	1～2歳	2.0	2.0	0.5	0.5	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	5.5	4.5	0.5	0.5	0.1	0.1	11.6	10.6
	3～5歳	2.0	2.0	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	7.0	6.5	1.0	1.0	0.2	0.2	15.2	14.7
	6～7歳	2.5	2.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	8.5	7.5	1.0	1.0	0.5	0.5	18.5	17.0
	8～9歳	2.5	2.5	1.0	1.0	2.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	10.5	9.5	1.5	1.5	0.5	0.5	22.0	20.0
	10～11歳	3.0	3.0	1.0	1.0	3.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	13.0	11.0	2.0	2.0	0.5	0.5	26.5	23.5
	12～14歳	3.0	3.0	1.0	1.0	3.0	2.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	14.0	13.5	2.5	2.0	0.5	0.5	28.5	26.5
	15～17歳	3.0	2.5	1.0	1.0	3.0	2.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	17.0	13.5	3.0	2.0	0.5	0.5	32.0	26.0
	18～29歳	2.5	2.0	1.0	1.0	3.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	17.0	11.5	3.0	2.0	0.5	0.5	31.0	23.0
	30～49歳	2.0	2.0	1.0	1.0	3.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	17.0	11.5	3.0	2.0	0.5	0.5	30.5	23.0
	50～69歳	2.0	2.0	1.0	1.0	2.5	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	15.0	11.0	2.5	1.5	0.5	0.5	27.5	22.0
	70歳以上	2.0	2.0	1.0	1.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	14.0	9.0	2.0	1.5	0.5	0.5	25.5	20.0
妊娠末期		2.0		1.0		3.0			2.0		1.0		1.0		1.0		15.0			2.0		0.5		28.5
授乳婦		2.0		1.0		3.0			2.0		1.0		1.0		1.0		13.5			2.0		0.5		27.0

\*1人1日あたりの点数（1点=80Kcal）を示す

\*身体活動レベルは：Ⅰ（低い）、Ⅱ（ふつう）、Ⅲ（高い）がある

「参考：香川芳子編，（2016）：七訂 食品80キロカロリーガイドブック，女子栄養大学出版社，東京。」

# 食生活モニタリングフォーム レコーディング部分記入例

記録シート<1>					1日の点数	朝食	昼食	夕食	
					総計(基本20点)	18.5	6.2	6.2	6.1
記入日	月	日							
			1群 乳製品・卵	1群計(基本3点)	3.1	1群	1.5	1.1	0.5
			2群 魚・肉・豆	2群計(基本3点)	5.0	2群	1.0	2.0	2.0
			3群 野菜・芋・果物	3群計(基本3点)	2.4	3群	0.4	1.0	1.0
			4群 穀類・砂糖・油	4群計(基本11点)	8.0	4群	3.3	2.1	2.6
種類	食品名	点数	重量	大きさ					
1群	乳・乳製品／卵								
乳・乳製品	牛乳	1点	120g	コップ6分目		1.0			
	ヨーグルト	1点	130g	コップ7分目		0.5			
	ヨーグルト(ドリンクタイプ)	1点	120g	コップ4分目					
	プロセスチーズ	1点	24g	3×4cm1切					
	コーヒー用ミルク	1点	35g	ミニカップ7個			0.1		
卵	卵	1点	55g	1個			1.0		
	卵豆腐	1点	100g	一山弱				0.5	
その他									
1群計						1.5	1.1	0.5	



主な食品の1点の重量（1点実用値）と大きさの目安をフォームに組み入れてある→次スライドに図あり

# 1点の重量（1点実用値）の目安例

（第1群：抜粋）

## 第1群-乳・乳製品・卵

### ● 乳・乳製品



牛乳  
1点 120g コップ6分目



ヨーグルト（ドリンクタイプ）  
1点 120g コップ4分目



ヨーグルト  
1点 130g コップ7分目

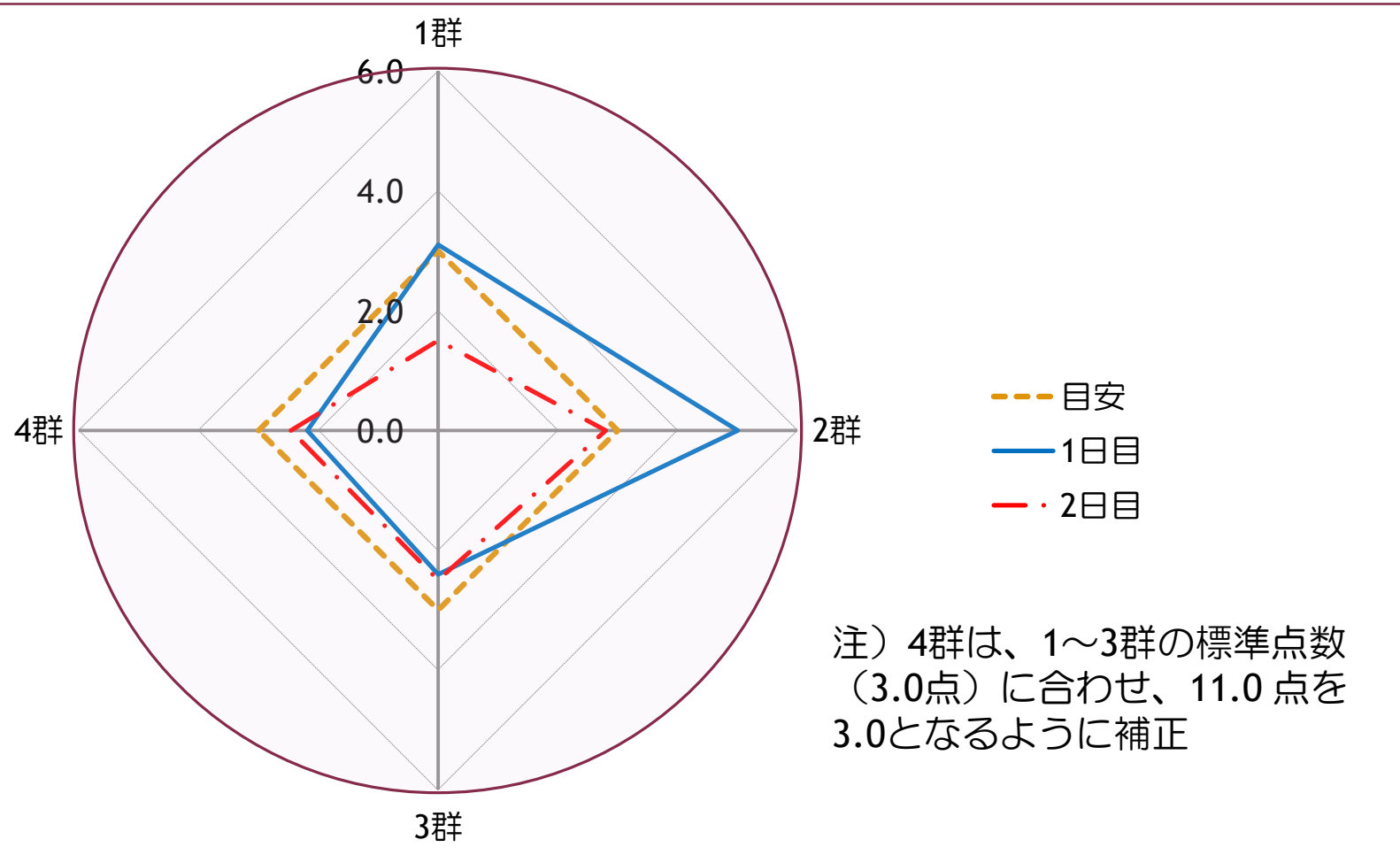


コーヒー用ミルク  
1点 35g ミニカップ7個



プロセスチーズ  
1点 24g 3x4cm 1切

# 食生活モニタリングフォーム モデリング機能部分の集計例





# 食生活モニタリングに関する知識の確認

四群点数法の基本を学びましょう。次に、食品グループの一覧表から、四群点数法において基本となる食品の1点の重量（1点実用値）を知り、知識を確認していきましょう。

- 四群点数法は、80キロカロリーを1点とし、1日20点を基本パターンとしている。

→○ or ×

- 四群点数法で、卵は第1群で、1個（21g）2点である。

→○ or ×

## まとめ

- ◎ いかがでしたでしょうか。
- ◎ 今回は食生活モニタリングフォームの特徴と概要を紹介しました。
- ◎ 食生活モニタリングフォームをベースとする食生活モニタリング教材は、食生活モニタリングフォームと自己評価用コンテンツ（食生活クイズなど）などで構成され、パソコン上で使用できる教材で、別途紹介予定です。
- ◎ バランスのとれた食事は心身の健康を保つための基本です。
- ◎ 自己の食生活を評価し、改善の目標が見えてきましたでしょうか。皆さんの食生活の見直しに、ぜひ役だててみてください。