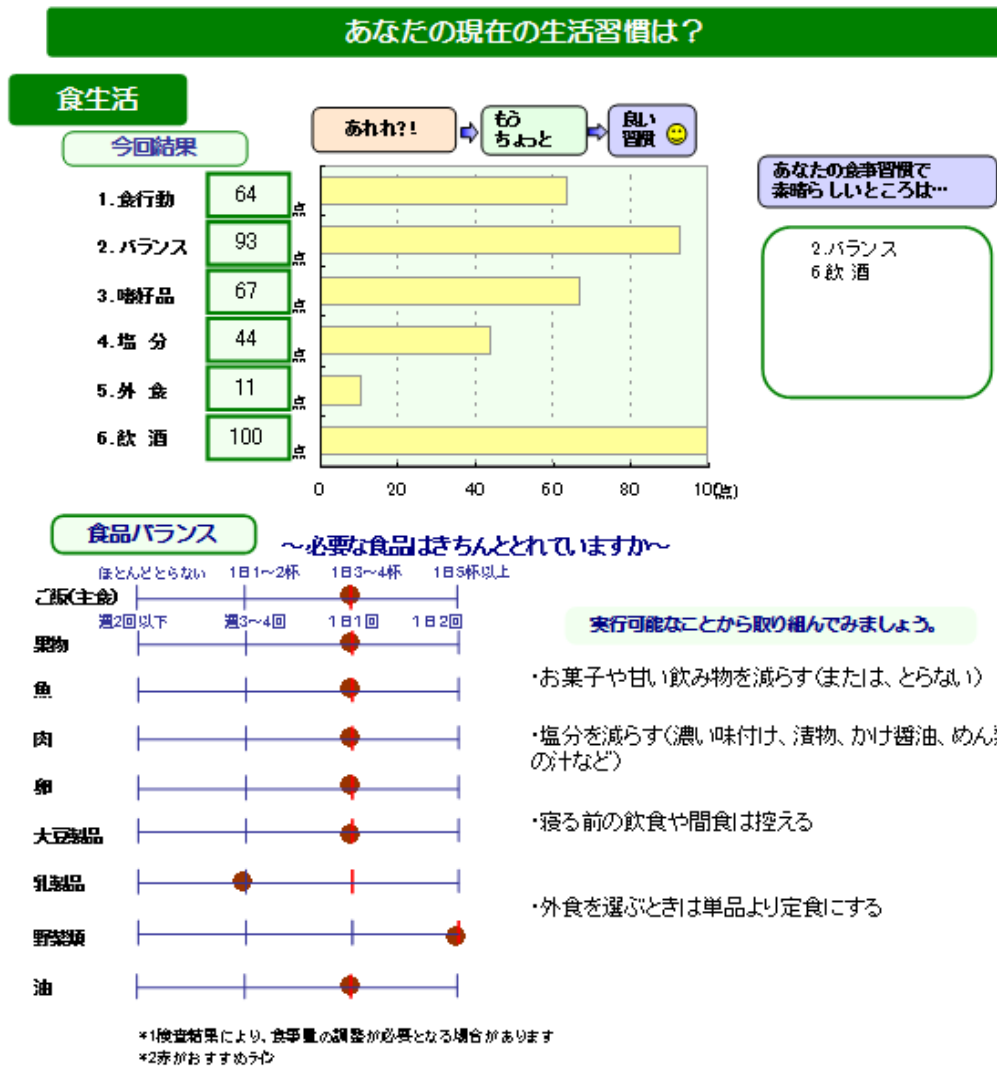


1. 問 診

(1) 人間ドックの食生活診断法

① 1日人間ドック・2日人間ドック共通

食生活項目を「食行動」「バランス」「嗜好品」「塩分」「外食」「飲酒」に分け、カテゴリーごとに100点満点で点数化している。また、食生活習慣の良好な点、改善を勧める点をコメント表示している。



② 食習慣からみた年代別の平均点

<1日ドック 男性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食事のリズム(点)	55.7	56.9	59.0	63.8	70.8	75.7	78.5
栄養バランス(点)	45.6	43.9	44.1	46.2	48.5	52.3	58.0
嗜好品(点)	62.5	62.2	66.5	71.4	72.8	71.5	66.9
塩分(点)	64.4	65.4	62.4	59.8	58.8	60.7	59.3
外食(点)	57.8	62.4	63.6	66.2	67.8	70.8	74.0
飲酒(点)	89.6	86.9	82.1	80.4	80.5	86.9	95.2
受診者数(人)	52	1497	3887	4451	3187	1033	163

<1日ドック 女性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食事のリズム(点)	60.6	64.1	63.8	66.2	72.1	76.1	79.1
栄養バランス(点)	47.8	51.3	52.4	55.1	57.8	59.3	58.2
嗜好品(点)	56.7	55.9	60.1	62.1	67.0	69.8	67.6
塩分(点)	73.5	74.7	72.1	70.1	66.5	68.4	71.3
外食(点)	71.1	76.4	79.0	81.7	82.2	81.7	78.8
飲酒(点)	91.3	96.3	96.1	96.8	97.9	98.9	99.2
受診者数(人)	55	1284	3511	3824	2421	684	105

<2日ドック 男性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食事のリズム(点)	46.6	59.1	60.8	65.7	69.8	74.4	80.7
栄養バランス(点)	33.7	47.7	46.1	49.5	51.2	56.2	60.8
嗜好品(点)	61.2	64.5	69.5	72.9	72.3	73.2	70.3
塩分(点)	60.6	62.2	59.9	57.4	56.6	62.2	62.1
外食(点)	45.0	64.1	64.1	66.9	66.6	70.0	73.9
飲酒(点)	100.0	81.9	79.3	74.5	75.2	85.4	93.9
受診者数(人)	9	221	713	898	891	498	114

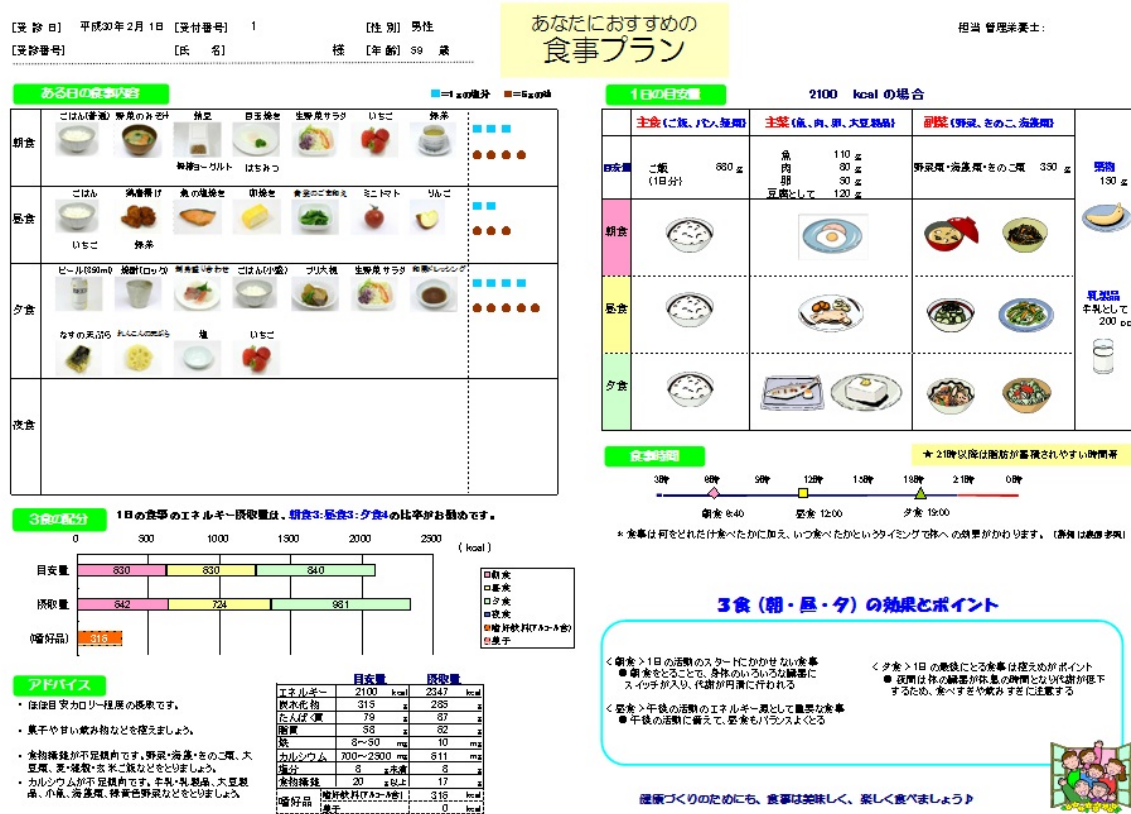
<2日ドック 女性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食事のリズム(点)	54.0	61.1	62.3	64.9	72.1	75.7	79.8
栄養バランス(点)	36.0	54.8	50.8	53.5	60.0	61.1	63.1
嗜好品(点)	29.3	53.2	61.5	63.9	67.6	71.8	66.6
塩分(点)	72.5	73.1	72.4	70.9	66.2	67.8	70.3
外食(点)	42.0	72.9	76.2	81.8	81.7	83.2	86.3
飲酒(点)	100.0	95.6	93.7	96.8	97.9	98.9	100.0
受診者数(人)	4	41	222	328	345	247	44

③ 2 日人間ドック

希望者には栄養問診を行い、食事量を数値、グラフ化したもの<図 1>を用い栄養相談を行っている。性別・年齢・身長・生活強度をもとに個人の食事の目安量を算出し、朝、昼、夕の食事量の配分をグラフ化することにより、視覚的な把握が容易となり食生活改善に役立っている。

<図 1>



④ 2 日人間ドック食事別・栄養素別平均摂取量

<男性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1 日合計 (kcal)	2123.0	2263.3	2156.8	2092.2	2174.3	2033.1	1849.5
朝食 (kcal)	176.1	345.8	336.9	382.7	500.5	519.3	456.5
昼食 (kcal)	778.6	802.1	762.3	704.3	732.1	635.6	527.5
夕食 (kcal)	1104.3	1017.5	1025.4	951.2	899.6	875.1	865.0
夜食 (kcal)	63.8	97.7	32.2	53.9	42.1	3.3	0.0
嗜好品合計 (kcal)	611.3	457.5	403.9	347.6	342.3	273.5	121.0
嗜好品飲料 (kcal)	383.6	283.3	253.0	241.6	249.2	129.3	121.0
嗜好品菓子 (kcal)	227.6	174.2	150.9	106.0	93.1	144.2	0.0
純アルコール量 (g)	35.6	27.1	24.0	25.0	26.7	12.5	14.0
炭水化物 (g)	222.5	264.3	254.3	251.7	258.5	268.0	277.5
たんぱく質 (g)	67.8	75.3	72.3	72.4	79.4	77.5	56.5
脂質 (g)	74.3	73.5	70.0	64.4	66.4	60.5	42.0
鉄 (mg)	5.1	6.8	6.3	7.2	7.9	8.1	7.0
カルシウム (mg)	276.8	391.5	362.4	431.4	502.6	596.8	349.0
食塩相当量 (g)	8.1	9.1	8.7	9.2	10.7	10.1	6.5
食物繊維 (g)	8.8	11.3	11.2	12.8	14.4	17.3	13.5
受診者数 (人)	8	72	149	137	119	40	2

<女性>

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1 日合計 (kcal)	0	1974.3	1887.2	1696.4	1898.8	1627.8	1398.0
朝食 (kcal)	0	441.7	419.7	375.5	481.5	455.3	613.0
昼食 (kcal)	0	727.7	683.3	619.0	689.0	590.3	0.0
夕食 (kcal)	0	793.4	737.2	684.4	728.1	576.0	785.0
夜食 (kcal)	0	11.7	47.1	17.6	0.1	6.2	0.0
嗜好品合計 (kcal)	0	358.0	345.5	258.0	189.3	159.8	0.0
嗜好品飲料 (kcal)	0	78.0	132.6	81.2	63.0	41.6	0.0
嗜好品菓子 (kcal)	0	280.0	213.0	176.8	126.3	118.2	0.0
純アルコール量 (g)	0	3.4	11.9	8.3	7.3	2.6	0.0
炭水化物 (g)	0	235.7	235.5	209.6	243.8	209.5	140.0
たんぱく質 (g)	0	65.4	65.2	60.7	72.3	62.7	58.0
脂質 (g)	0	79.2	62.7	59.8	61.9	57.0	66.0
鉄 (mg)	0	6.5	6.4	6.7	7.8	7.2	5.0
カルシウム (mg)	0	444.8	450.3	428.6	570.9	516.9	676.0
食塩相当量 (g)	0	7.6	8.1	8.1	9.8	8.8	8.0
食物繊維 (g)	0	12.5	12.2	12.7	15.8	15.7	13.0
受診者数 (人)	0	12	47	72	41	20	1