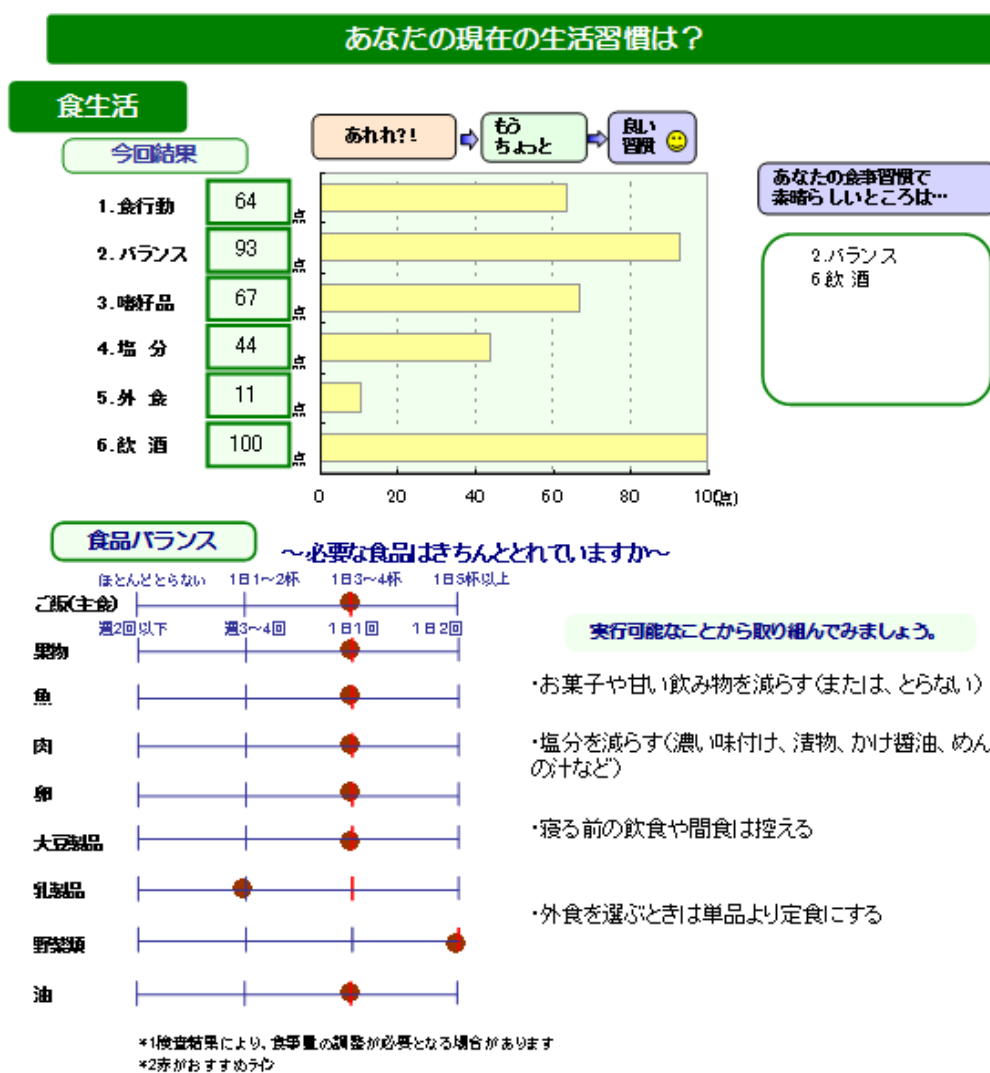


# 1. 問 診

## (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

## &lt;1日ドック 男性&gt;

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食事のリズム(点)	54.5	56.8	58.8	63.7	70.9	76.3	79.3
栄養バランス(点)	45.7	43.9	44.3	45.7	48.5	51.9	57.4
嗜好品(点)	61.4	62.1	66.9	71.0	72.7	71.4	66.6
塩分(点)	67.0	64.7	62.3	59.4	58.8	62.2	62.5
外食(点)	66.9	63.4	64.1	66.5	67.6	71.2	73.1
飲酒(点)	92.5	85.4	81.3	78.0	78.0	85.3	92.2
受診者数(人)	51	1636	4080	4510	3090	927	167

## &lt;1日ドック 女性&gt;

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食事のリズム(点)	61.8	63.2	64.2	66.1	72.1	76.0	79.8
栄養バランス(点)	48.1	51.4	52.7	55.0	56.9	60.6	60.8
嗜好品(点)	54.4	55.0	59.2	61.0	66.5	70.4	68.1
塩分(点)	71.8	73.7	72.6	69.5	67.8	69.3	71.8
外食(点)	72.2	75.7	78.6	81.5	82.0	81.7	80.7
飲酒(点)	95.1	96.7	96.0	96.7	97.8	99.2	99.1
受診者数(人)	45	1318	3642	3805	2328	629	90

## &lt;2日ドック 男性&gt;

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食事のリズム(点)	52.6	57.3	60.1	65.7	70.2	75.1	79.6
栄養バランス(点)	47.4	45.4	46.3	48.7	51.0	56.0	57.5
嗜好品(点)	59.0	64.2	70.3	72.7	72.5	70.8	70.9
塩分(点)	58.3	62.1	59.9	58.3	58.6	60.8	64.4
外食(点)	53.8	66.3	64.2	66.4	67.4	69.6	71.4
飲酒(点)	81.5	81.5	79.5	72.6	72.9	84.7	92.6
受診者数(人)	13	218	688	947	894	466	130

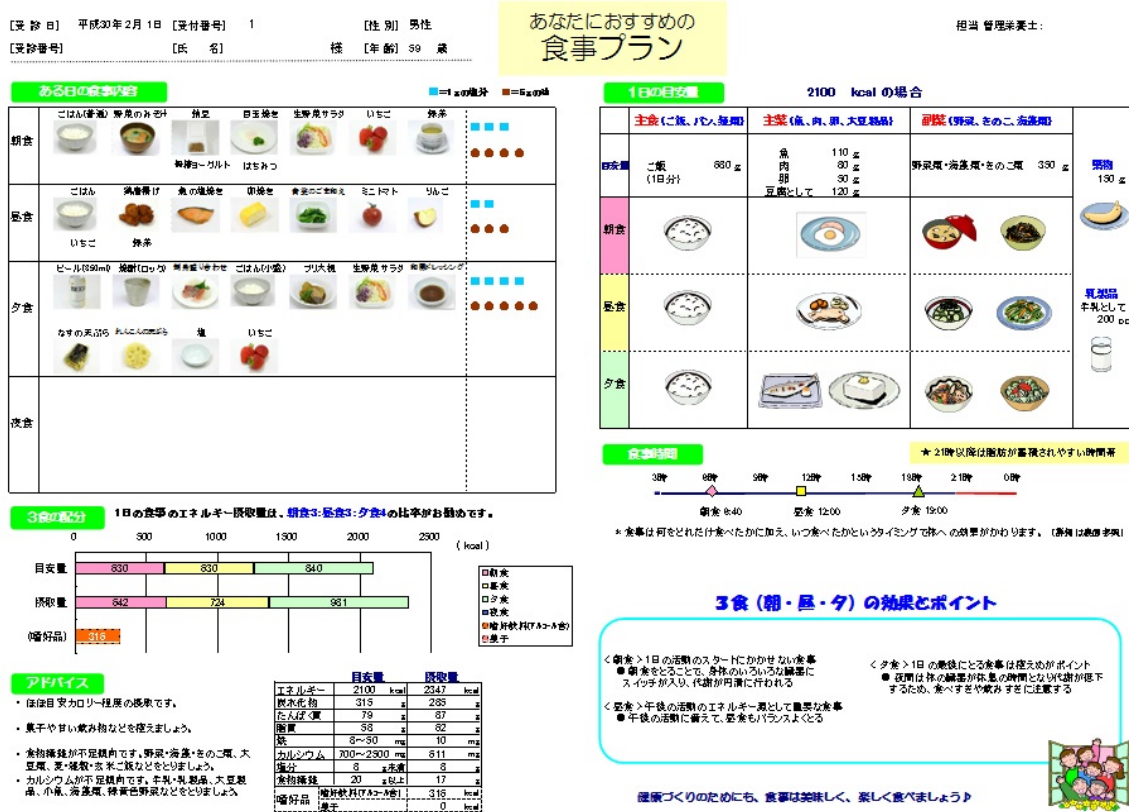
## &lt;2日ドック 女性&gt;

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
食事のリズム(点)	57.2	63.2	62.3	64.8	71.4	77.0	77.2
栄養バランス(点)	59.2	54.3	52.4	54.6	59.4	61.7	60.7
嗜好品(点)	63.4	57.1	56.3	62.6	68.6	68.2	62.1
塩分(点)	46.4	70.8	70.1	72.5	64.1	68.3	63.3
外食(点)	69.0	70.6	81.4	81.0	81.3	83.5	82.6
飲酒(点)	92.0	98.8	93.3	97.0	97.6	99.2	100.0
受診者数(人)	5	50	214	342	378	231	52

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

&lt;男性&gt;

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1日合計(kcal)	2260.7	2255.7	2180.4	2113.0	2111.9	1952.1	2023.7
朝食(kcal)	184.5	333.5	372.0	395.2	464.8	513.1	570.0
昼食(kcal)	820.7	809.0	778.7	753.8	693.1	610.9	637.2
夕食(kcal)	1255.5	1053.6	992.8	947.6	939.2	823.0	816.5
夜食(kcal)	0.0	59.7	37.0	16.5	14.8	5.2	0.0
嗜好品合計(kcal)	395.3	386.4	352.9	362.5	325.3	249.3	226.8
嗜好品飲料(kcal)	274.3	212.6	211.1	250.8	222.2	160.3	59.0
嗜好品菓子(kcal)	121.0	173.8	141.8	111.7	103.0	89.1	167.8
純アルコール量(g)	27.8	19.0	20.8	26.1	22.9	17.4	5.5
炭水化物(g)	292.7	274.8	261.3	250.6	263.8	247.1	280.0
たんぱく質(g)	66.2	74.5	73.8	74.1	74.0	72.2	68.7
脂質(g)	65.8	75.3	72.1	65.6	62.8	58.3	64.2
鉄(mg)	7.5	7.3	7.0	7.1	7.5	7.3	7.8
カルシウム(mg)	416.5	409.2	387.6	417.2	472.8	565.9	681.2
食塩相当量(g)	7.8	9.4	9.5	9.6	10.2	9.6	9.0
食物繊維(g)	11.0	12.5	13.1	13.0	14.5	14.0	18.0
受診者数(人)	6	88	165	212	191	56	6

&lt;女性&gt;

才	～29	30～39	40～49	50～59	60～69	70～79	80～
1日合計(kcal)	1386.0	1590.0	1736.7	1667.5	1732.8	1656.6	1671.0
朝食(kcal)	219.3	281.3	362.2	389.2	421.9	494.8	482.0
昼食(kcal)	466.5	576.9	679.0	598.2	603.6	526.8	644.7
夕食(kcal)	700.3	722.0	674.0	649.1	692.6	631.9	545.0
夜食(kcal)	0.0	9.8	21.5	31.2	14.9	3.3	0.0
嗜好品合計(kcal)	227.5	135.2	308.7	242.4	184.5	149.4	40.7
嗜好品飲料(kcal)	2.3	13.4	69.0	73.7	52.9	41.6	0.0
嗜好品菓子(kcal)	225.3	121.8	239.7	168.7	131.6	107.8	40.7
純アルコール量(g)	0.0	0.0	5.2	6.5	4.5	2.8	0.0
炭水化物(g)	166.0	220.3	218.7	216.9	231.5	223.7	239.7
たんぱく質(g)	47.5	53.7	60.8	61.4	65.6	66.5	58.7
脂質(g)	57.3	50.8	61.6	54.1	55.0	50.6	51.3
鉄(mg)	5.3	5.3	6.1	6.3	7.3	7.9	6.3
カルシウム(mg)	368.0	354.3	436.9	491.4	509.2	546.7	385.3
食塩相当量(g)	6.8	7.4	8.0	8.3	9.3	9.3	9.0
食物繊維(g)	9.8	10.4	11.6	12.5	15.6	16.1	15.7
受診者数(人)	4	12	52	75	90	28	3