

# ちゃんと、食べてる？

# 料理日記で食生活診断

料理調査法で患者さんの食生活を可視化



## 1週間分の料理日記を分析

食事バランス+高塩分料理+お菓子+アルコール



料理調査法<sup>®</sup>は、料理名を使った食生活バランス診断ツールです。日本の料理は全国共通で、その名前は誰もが知っています。料理名には、料理形態や食品情報が含まれています。例えば、焼き魚、ほうれん草のお浸し、豚汁などです。料理調査法は、あなたの1週間分の料理日記を分析し、普段の食生活をさまざまな角度から診断します。



一般社団法人 食と運動の健康技術研究会 (ADAPT)

所在地 〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1丁目2番2号 大阪駅前第2ビル12-12

連絡先 [adapt@adapt-research.com](mailto:adapt@adapt-research.com)

法人サイト



減塩サイト



お申し込みは法人サイトから →

食生活セルフケアを診療にご利用ください



# いつも何食べてます？

～患者さんの食生活を基礎から改善～

- ◆患者さんの食生活の全貌がわかるシステム
- ◆食事バランスについて管理栄養士がコメント
- ◆患者さんの食生活に合わせた食事改善の提案

栄養指導の基礎調査にご利用ください

# あなたの食生活を説明します

～栄養指導の前に食生活の全貌を把握する～

- ◆患者の思い出しに依らない食生活の現状の把握
- ◆患者が食事のかたよりを自分で理解できる図表
- ◆年齢や独居などを考慮したおすすめ料理の提案



## 料理調査法は圧倒的にわかりやすい結果を返却します

料理調査法はADAPTが開発した新しい食生活バランス診断ツールです。1週間の料理日記の料理名を食事カテゴリ別に分類し、食事バランスを料理の皿数とグラフで表示します。年齢を問わず自分の食事で補正が可能。個別のおすすめ料理も提案します。

### 食生活の総合点

料理の皿数を100点満点で表示。継続的な使用により食習慣の変化がわかります

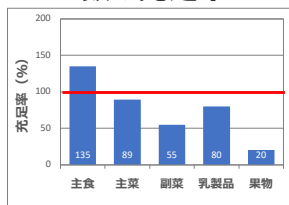
食事バランス評価 **78点/100点** 判定:**B**

※A:80点以上 B:60~79点 C:59点以下

### 料理の皿数

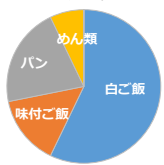
	1日あたり		目安量
	あなた	H	
主食	4.7	H	3-4皿
主菜	3.1	L	3-4皿
副菜	2.2	L	4皿以上
牛乳・乳製品	1.1	L	2皿
果物	0.2	L	1皿以上
汁物・酒物	2.8	H	1.5皿以下
菓子	0.8	L	1回以下

### 皿数の充足率



自分の食事バランスの過不足が一目でわかります

### 主食パターン

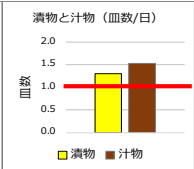


麺好き・白飯好き等の嗜好を示します

理想的な皿数と比較して多い時は **H**、少ない時は **L** を結果に表示します

### 生活習慣病対策

#### 高塩分料理の頻度



お菓子の回数

**1.3** 回/日

アルコールの回数

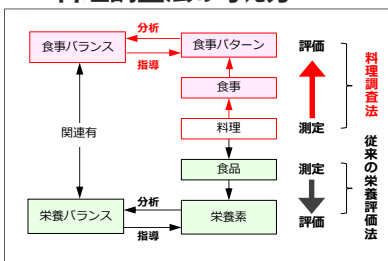
**6** 日/週

高塩分料理の汁物は汁めんや鍋料理等を含みます。菓子は1日摂取回数、アルコールは週の摂取日を算出します

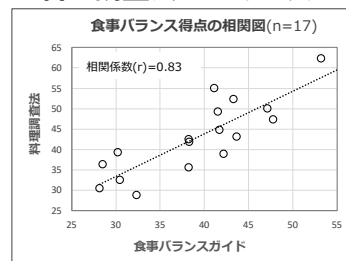
### 食事バランスの判定

### 管理栄養士のアドバイス

### 料理調査法の考え方



### 料理調査法のエビデンス



食品重量から栄養素を算出する従来の栄養評価法と異なり、1週間の料理の皿数から、食事バランスを分析します

食事バランスガイド(農水省・厚生省,2009)より、エネルギー及び食事量を含めて評価した食事バランス総合評価得点(Kurotani, 2016)と、料理名のみの調査による料理調査法総合評価点との相関