

福島県 健康長寿のための減塩&野菜を食べよう大作戦
簡易型食生活スクリーニング・ツール

食行動チェック票 活用ガイド

2019年3月

福島県

I 食行動チェック票 活用ガイド

1. 食行動チェック票の構成

(1) 表紙

- ・ 福島県民の健康課題
- ・ 食生活の課題（肥満、食塩摂取量、野菜摂取量）

(2) 内側左面

- ・ 食行動チェック票
- ・ BMI チェック

(3) 内側右面

- ・ 食行動チェック票の総合判定
- ・ 【 】さんの食行動目標をたてましょう
- ・ 食行動チェック票の解説

(4) 裏表紙

- ・ 成人一人1日あたり摂取の目安（エネルギー、食塩相当量、野菜摂取量）
- ・ 外食のエネルギー及び食塩量（分析値）
- ・ 肥満予防のヒント
- ・ 食塩摂取量を少なくするヒント

2. 食行動チェック票のねらいと特徴

この食行動チェック票は、県民がより健康的な食行動を実践することにより、福島県の栄養・食生活の課題である肥満、食塩の過剰摂取及び野菜の摂取不足を解消することを目的として作成しました。

県民が、自分の習慣的な食行動を認識して見直し、食行動の改善目標を設定し、より健康的な食行動を実践するために、食行動のチェック欄と食行動の目標欄を設けました。

専門職の方は、県民が自分の食行動の評価判定に基づき、食行動目標を自己決定し、実践できるような支援をお願いいたします。

3. 食行動チェック票の活用ガイド

(1) 食行動チェック票の項目設定と点数化

平成28年度福島県食行動実態把握調査結果をもとに、BMIを大きくしやすい食行動と食塩摂取量を多くしやすい食行動23項目をチェックリスト(図1)にしています。

チェック欄(あてはまるもの一つに○をつけてください)の選択肢の右側の数値が得点です。数値の記載がない(0点)選択肢は、各設問の選択肢の中で、もっともBMIを大きくしにくく、食塩摂取量を多くしにくい食行動、言い換えれば、健康的な食行動です。

食行動の総合判定は、チェック欄の選択肢の右側の数値を合計した合計点数をもって行います。最小0点、最大31点です。

図1 食行動チェック票

設問		あてはまるもの一つに○をつけてください		
1	他の人とくらべて食べる速さが早い方だと思いますか	はやい 2	普通 1	遅い
2	満腹になるまで食べますか	いつも 2	ときどき 1	ほぼない
3	ジュースや清涼飲料水、缶コーヒーなどの甘い飲み物を飲む回数	1日2回以上 1	1日1回程度	1日1回未満
4	揚げ物を食べる回数	週2回以上 1	週1回程度	週1回未満
5	カレーやシチューを食べる回数	週2回以上 1	週1回程度	週1回未満
6	マヨネーズやケチャップを使用する回数	週2回以上 1	週1回程度	週1回未満
7	菓子パン、スナック菓子やチョコレート菓子などを食べる回数	週2回以上 1	週1回程度	週1回未満
8	濃い味つけのものを好んで食べますか	食べる 2	食べない	
9	みそ汁などの汁ものを食べる回数	1日2回以上 1	1日1回程度 1	1日1回未満 2
10	ラーメンやうどん(カップ麺やインスタント麺を含む)など麺類を食べる回数	週2回以上 2	週1回程度 1	週1回未満
11	味がついている料理に、さらに醤油やソースなどをかけますか	かける 1	かけない	
12	ふだんの食事で減塩をしていますか	減塩している	減塩していない 1	
13	めん類の汁を飲む量	半分以上飲む 1	1/3くらい飲む	ほとんど飲まない
14	「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べる回数	1日2回以上	1日1回程度 1	1日1回未満 2
15	手作りの料理が食卓にのぼる回数	1日2回以上	1日1回程度 1	1日1回未満 2
16	野菜(いも類や漬け物をのぞく)を食べる回数	1日2回以上	1日1回程度 1	1日1回未満 2
17	漬物(浅漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む)を食べる回数	1日2回以上 1	1日1回程度	1日1回未満 1
18	煮物を食べる回数	週2回以上 1	週1回程度	週1回未満 1
19	練り製品(ちくわ、かまぼこ、さつまあげなど)を食べる回数	週2回以上 1	週1回程度	週1回未満
20	塩鮭、塩さば、粕漬けなど味のついた魚を食べる回数	週2回以上 1	週1回程度	週1回未満
21	レトルト食品やインスタント食品を食べる回数	週2回以上 1	週1回程度	週1回未満
22	スーパーやコンビニの惣菜や弁当を食べる回数	週2回以上 1	週1回程度	週1回未満
23	外食の回数	週2回以上 1	週1回程度	週1回未満

※○がついた項目の右の数字を足して合計点を算出します。数字がない項目は0点です。

合計点数【 】点

チェック項目は、BMIが大きくなりやすい食行動と食塩摂取量が多くなりやすい食行動、両方に影響する食行動の3つで構成しています。それぞれの項目についての総体的な注意事項は表1のとおりです。

表1 チェック項目の特徴と注意

チェック項目	特徴
ピンク [1~7]	<ul style="list-style-type: none"> • BMIが大きくなりやすい食行動です。 • 点数が多い食行動が習慣化しないように注意しましょう。 • 油っこいものや甘いものが好きな方は要注意です。 「ほんの一口なら大丈夫」が命取りになります。
黄色 [8~10]	<ul style="list-style-type: none"> • BMIが大きくなりやすく、食塩摂取量が多くなりやすい食行動です。 • 汁ものは野菜や豆腐などの具材をたっぷり入れて、みそや醤油など調味料を少な目にしましょう。
水色 [11~23]	<ul style="list-style-type: none"> • 食塩摂取量が多くなりやすい食行動です。 • 主食+主菜+副菜の食事、手作り料理や野菜を食べる頻度を増やしましょう。 • 漬物や煮物は薄味にし、適量（ひとり分）を食べましょう。 • 19~22は食塩を多く含んでいたり、味が濃いので、食べる回数を減らすことで減塩につながります。

(2) 食行動チェック票の使い方

まず、過去1か月間（習慣的な）の食行動について選択肢をチェックします。

次に、チェック欄の選択肢の右側の数値を合計して合計点数を算出します。

また、チェック票の右上の年齢、身長、体重を活用してBMIを算出し、BMIが目標とする範囲にあるか確認します。BMIが25.0kg/m²以上の場合は肥満の判定のカッコの中に肥満と記入してください。BMIが25.0kg/m²以上の方は、特に、食行動チェック票のピンクと黄色の項目に注意が必要です。

(3) 食行動チェック票の総合判定

食行動チェック結果の合計点数による食行動の全体評価は表 2 のとおりです。
表には、今後の食行動との向き合い方についての注意喚起も記載しました。

表 2 総合判定

総合判定	判定内容
A (0～6点) 油断は禁物	今のところますますの食行動です。しかし、油断は禁物！ 点数がより少なくなるように、ご自分の食行動を点検してみましょう。
B (7～13点) 気を引き締めて！	BMI や食塩摂取量を大きくする食行動がやや多いです。 今日から気を引き締めて、ご自分の食行動を見直し、できるところから改善しましょう
C (14点以上) 今すぐ改善！！	BMI や食塩摂取量を大きくする食行動がかなり多いです。 今すぐにご自分の食行動を見直し、改善しましょう！

(4) 食行動目標の設定

食行動チェック票のチェック結果から、食行動目標を設定します。

本人が、食行動目標設定の手順 (Step 1、Step 2) に基づき、目標を考え設定します。

目標は具体的に示した方が実践に結びつきます。取り組みやすい頻度に設定しなおしたり、頻度で設定してない項目 (1、2、8、11、12) は、「何を、どのように、いつまでに」など、具体的な食行動に設定しなおすことができるように支援しましょう。

表 3 食行動目標設定の手順

Step 1 : 食行動チェック票の○がついた項目のうち、点数がある項目を確認しましょう。 Step 2 : 黄色⇒ピンク⇒水色の順に、より小さい点数になるように食行動を変えてみましょう！

(5) 食行動チェック票の点数設定について

平成 28 年度福島県食行動実態把握調査結果分析及びチェック票の選択肢別の摂取食塩相当量及び BMI の平均値の差の検定結果に基づき、各選択肢の点数を設定しました。

- ① もっとも健康的な食行動と判断した選択肢を 0 点（基本点数）と設定し、摂取食塩相当量及び BMI の平均値が多くなる選択肢に加点（1 点、2 点）した。
- ② 加点は、家庭調理、食文化、健康意識・態度への影響を考慮した。
- ③ 摂取食塩相当量及び BMI の両方に影響があった設問について加点した。

(6) 食行動チェック票を活用した栄養・食生活指導について

食行動チェック票の各設問の点数が 0 点になるように食行動変容するよう指導します。食品や料理の摂取頻度の設問項目の指導の方向性は、点数設定の考え方に基づき、次のとおり考えています。

- ① 家庭調理を推奨しながら、「主食」＋「主菜」＋「副菜」がそろった食事を普及する。
- ② 家庭調理（汁物、手作りの料理、野菜、漬物、煮物、塩魚等）を推奨するにあたり、薄味調理と適量摂取を普及する。
- ③ 食文化を尊重し、食環境（食品の流通状況等）を考慮する。
- ④ BMI を大きくしやすい油っこいものや甘いものの摂取は、習慣化しないことを普及する。

なお、チェック票の基本点数の考え方及栄養指導の方向性については、参考資料をご覧ください。

Ⅱ 簡易型食生活スクリーニング・ツールの食行動チェック票作成について

1. 食行動チェック票作成手順

(1) 食行動チェック項目の設定

平成 28 年度食行動実態把握調査結果の分析から、BMI を大きくしやすく、食塩摂取量を多くしやすい食行動を特定し、これに若い世代に特徴的に見られた食行動等を追加してチェック項目を設定した（23 項目）。

(2) 選択肢の設定

食行動調査の分布（全体と年代区分 2）から選択肢を設定した。なお、選択しやすくするために 3 択以下とした。

(3) 評価点の設定

もっとも健康的な食行動を 0 点とし、選択肢ごとの平均 BMI 及び平均食塩摂取量の差の検定結果と他の栄養素及び食品の摂取量への影響を検討し点数化した。また、BMI と食塩摂取量の両方に影響があった項目については加点をした（最大 2 点）。

以上の結果、23 項目で 0 点（最もよい食行動が多い）～31 点（最も改善点が多い食行動が多い）となった。

(4) 総合判定の設定

妥当性の検証のために食行動チェック票（案）を実施し、BMI による肥満の判定別の合計点数を検討した結果をもとに、3 段階の総合判定を設定した。

2. 食行動チェック項目の選定について

(1) BMI を大きくしやすい食行動

BMI に影響していた次の 2 つの行動を把握する項目をチェック項目として設定し、食塩摂取量を多くしやすい食行動と重複した項目③については、配点の段階で加点することとした。

① 太りやすい食事習慣

② 食品表示等への無関心、栄養バランスの悪い食事、外食等への依存度を高める食行動

③ その他（食塩摂取量を多くしやすい食行動と重複した項目）

(2) 食塩摂取量を多くしやすい食行動

ア) エネルギー調整食塩摂取量に影響していた次の 3 つの行動を把握する項目をチェック項目として設定した。

① 食塩摂取量を高める家庭調理の摂取頻度

② 食品表示等への無関心、栄養バランスの悪い食事、外食等への依存度を高める食行動

③ 濃い味好みを強める食行動

イ) 若い年代の課題を意識したチェック項目の検討

平成 28 年度食行動実態把握調査結果について、59 歳以下と 60 歳以上に分けて重回帰分析により特定された食塩摂取量に影響が大きい食品やインタビュー調査で出された意見などから、チェック項目を検討した。

3. 食行動チェック票の点数化と指導の方向性

平成 28 年度福島県食行動実態把握調査結果分析及びチェック票の選択肢別の摂取食塩相当量及び BMI の平均値の差の検定結果に基づき、各選択肢の点数を設定し、指導の方向性を検討した（参考資料）。

4. 評価基準の設定について

検証結果の合計点数をもとに、総合判定基準を設定した。

表 4 総合判定

総合判定	判定内容
A (0～ 6 点)	今のところますますの食行動
B (7～13 点)	BMI を大きくしやすく、食塩摂取量を多くしやすい食行動がやや多い
C (14 点以上)	BMI を大きくしやすく、食塩摂取量を多くしやすい食行動がかなり多い

参考資料 食行動チェック票の点数化と指導の方向性

設問	説明	チェック票基本点数の考え方	栄養・食生活指導の方向性
1	他の人とくらべて食べる速さが早い方だと思いますか	36.2%の人が「はやい」と回答（自覚している）ことから、全体的に早食いの傾向があると捉えることが出来るので「速い」を基準にした。また、食べる速さは肥満者とそうでない者で差が窺われたことから点数を強化した。	・「ゆっくり食べる」「時間をかけて食べる」重要性を普及する。 ・「ゆっくり食べる」「時間をかけて食べる」料理法を推奨する（食べにくい調理法=堅い、具材が大きい、食べる人がひと手間かける料理）。
2	満腹になるまで食べますか	「ほぼない」を基準とした。「いつも」満腹まで食べると回答した割合が全体で28.1%（働き盛り40.1%、熟年14.7%）で働き世代が多く、肥満者とそうでない者の差もみられたことから点数を強化した。	・「食べすぎ防止」教育（個人分目で食べ終える）を行う。 ・「作りすぎない」「買すぎない」「買いすぎない」「鍋や器を小さくする」ことを普及する。
3	飲む回数	甘いものの摂取習慣については、設問7に照らし合わせて、1日1回程度以下を基準にし、頻度割により加点了。	・購買の少ない飲みものに変更する提案。
4	揚げ物を食べる回数	油の多い料理の摂取習慣については、設問4、5、6の合計で把握するが、それぞれ週2回以上を選択すると油の多い料理を週6回以上摂取することになる。そこで、最大摂取頻度を1点、他を0点とした。なお、食行動調査の設問が「油で揚げた料理」としたため、料理をしない人や総菜利用者が選択しなかった可能性が考えられるため、設問の文言の整理を行った。	
5	カレーやシチューを食べる回数	最大摂取頻度を1点、他を0点とした。	・エネルギーや栄養成分表示の普及 ・代替食品の紹介
6	マヨネーズやケチャップを使用する回数		
7	菓子パン、スナック菓子やチョコレート菓子などを食べる回数	「1日2回以上」の方がBMIが小さい。高塩分摂取のチェックリストの点数をもとに、1日2回程度を基本とし、それより少ない場合に加点了。	
8	濃い味つけのものを好んで食べますか	頻度が多くなるとBMIが大きくなる傾向があるので、高塩分摂取のチェックリストの点数をもとに、「週2回以上」「週1回程度」に加点了。	
9	みそ汁などの汁ものを食べる回数	濃い味付けを好んで「食べる」方がBMIが大きいため、高塩分摂取のチェックリストの点数をもとに、「食べる」に加点了。	
10	ラーメンやうどん（カップ麺やインスタント麺を含む）など麺類を食べる回数	食行動による食塩摂取量の中央値に差があり、「濃い味付けを好んで食べる」方が食塩摂取量が多いので、「食べる」を減点とした。	
8	濃い味つけのものを好んで食べますか	頻度が減ると食塩摂取量は減るが、副菜と捉えることのできる（特に高齢者や若年層）ので、「1日1回」を基準にし、前後で加点了。	・「うす味を好んで食べる」を普及する。
9	みそ汁などの汁ものを食べる回数	頻度による食塩摂取量に差があり、摂取頻度が少ない方が食塩摂取量が少しいが、食文化上、まったく食さないことを勧めることはできないので、「週1回程度」「週1回未満」を基準にし、「週2回以上」で加点了。	副菜（野菜料理）と捉え、家庭調理の減塩や淡味を普及しつつ、副菜としての回数確保する。
10	ラーメンやうどん（カップ麺やインスタント麺を含む）など麺類を食べる回数	食行動により食塩摂取量に差があり、「かけない」方が摂取量が少しいので、「かける」を減点とした。	家庭調理の減塩や淡味を普及する。
11	味がついている料理に、さらに醤油やソースなどをかけますか	食行動により食塩摂取量には差がないが、減塩意識は重要であるため、「していない」を減点とした。	「かけない」を普及する。
12	ふだんの食事で減塩をしていますか	食行動による食塩摂取量に差があり、汁摂取量が少ない方が食塩摂取量が少しいのが、選択肢別分布から、「3割以上飲む」「ほとんど飲まない」を基準にし、「半分以下飲む」で加点了。	減塩意識の普及と減塩実践を進める。
13	めん類の汁を飲む量	頻度による食塩摂取量は減るが、健康意識や態度と相関関係にあるので、「1日2回以上」を基準にし、頻度が減ると加点了。	麺類の汁は「1/3くらい飲む」を普及する。
14	「主食」「副菜」をそろえて食べる回数	頻度が減ると食塩摂取量は減るが、健康意識や態度と相関関係にあるので、「1日2回以上」を基準にし、頻度が減ると加点了。	家庭調理の頻度を増やすと同時に家庭調理の減塩や淡味を普及する。
15	手作りの料理が食卓にのぼる回数	頻度が減ると食塩摂取量は減る（有意差はなし）が、健康意識や態度と相関関係にあるので、「1日2回以上」を基準にし、頻度が減ると加点了。	家庭調理の頻度を増やすと同時に家庭調理の減塩や淡味を普及する。
16	野菜（いも類や漬け物その他）を食べる回数	頻度が減ると食塩摂取量は減る（有意差はなし）が、健康意識や態度と相関関係にあるので、「1日2回以上」を基準にし、前後で加点了。	家庭調理の頻度を増やすと同時に家庭調理の減塩や淡味を普及する。
17	漬物（漬漬け、酢漬け、昆布の佃煮なども含む）を食べる回数	頻度による食塩摂取量に差はないが、健康意識との相関関係にあること、作りすぎによる食べすぎを考慮し、「週1回程度」を基準にし、前後で加点了。	副菜（野菜料理）と捉え、家庭調理の減塩や淡味を普及しつつ、副菜としての回数を確保する。
18	煮物を食べる回数	頻度による食塩摂取量に差はないが、健康意識との相関関係にあること、作りすぎによる食べすぎを考慮し、「週1回程度」を基準にし、前後で加点了。	家庭調理の減塩や淡味の普及、摂取量の適正化を進める。
19	練り製品（ちくわ、かまぼこ、さつまあげなど）を食べる回数	頻度による食塩摂取量に差がないので、「週2回以上」のみ加点了。	練り製品の塩分含有量を理解した上での活用の仕方を普及する。
20	塩鮭、塩さば、粕漬など味のついた魚を食べる回数	頻度による食塩摂取量に差があり、摂取頻度が少ない方が食塩摂取量が少くなるが、食環境及び食文化上、塩魚等は重要であるので、「週1回程度」「週1回未満」を基準にし、「週2回以上」で加点了。	家庭調理の減塩の工夫（塩抜きなど）、淡味を普及する。
21	レトルト食品やインスタント食品を食べる回数	頻度による食塩摂取量に差はないが、減塩の家庭調理を増やしていくために、「週1回程度」「週1回未満」を基準にし、「週2回以上」で加点了。	家庭におけるレトルト食品等を活用した減塩を普及する。
22	スーパーやコンビニの惣菜や弁当を食べる回数	頻度による食塩摂取量に差はないが、減塩の家庭調理を増やしていくために、「週1回程度」「週1回未満」を基準にし、「週2回以上」で加点了。	
23	外食の回数	頻度による食塩摂取量に差はないが、減塩の家庭調理を増やしていくために、「週1回程度」「週1回未満」を基準にし、「週2回以上」で加点了。	

※淡味：あっさりした味、食品そのものの味。調味料たっぷりの濃厚な味に対抗し、食材そのものの味を生かし調味料を控えること。

福島県 健康長寿のための減塩&野菜を食べよう大作戦
簡易型食生活スクリーニング・ツール

食行動チェック票 活用ガイド

2019年3月発行

著 者 鈴木 秀子（会津大学短期大学部）
発 行 者 福島県
〒960-8670 福島県福島市杉妻町 2-16
Tel:024-521-7640 Fax:024-521-2191（健康増進課）

この食行動チェック票活用ガイドは、福島県の委託金により作成したものである。
※無断複製を禁ずる。

