

食事バランスチェックシート活用法

【食事バランスチェックシート開発の目的】

健康を維持・増進させる上で「適切な量と質からなる食事」は欠かせない要素です。この食事バランスチェックシートは「栄養バランスの良い食事をとれているか」をチェックし、「どのような食品を摂取するとバランスが良くなるか」を簡易に把握するために開発しました。

【食事バランスチェックシートの使用可能な範囲】

個人の健康増進のみならず、地域や職域、病院や在宅医療などにおける保健・栄養指導、栄養教育等、非営利目的であれば、自由に使っていただけます。

引用元を記載される場合は、以下を参考にしてください。

引用元記載例)「食事バランスチェックシート」(国立長寿医療研究センターHP)

https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/department/ep/meal_checksheet.html

【食事バランスチェックシートの改変・アレンジ】

食事バランスチェックシートの 13 品目の内容を、一部変更したり、関心のある食品群があれば足したり、負担が大きいうなら引いたり、多少の調整は可能です。その際は「引用元を参考に一部改変」等、原本を改変したことを明示してください。

食事バランスチェックシートの色合いやイラスト等の追加・変更も可能です。その際は「引用元を参照し作図」等、原本を参照したことを明示してください。

【食事バランスチェックシートの利用方法】

食事バランスチェックシートはご本人やご家族が記入しても、第三者がご本人やご家族への聞き取りを行い記入しても問題ありません。

1. 栄養バランスが保たれているかを知りたいとき

食事バランスチェックシートを使い、13 品目の食品について普段の摂取頻度を答えてください。その後、食事バランスチェックシート 13 品目のうち、食事バランスチェックシート採点表 (2 ページ参照)に記載の 10 品目について、点数の合計点を算出してください。26 点以上であれば、食事の栄養バランスは保たれている可能性が高く、26 点未満であれば、点数が低いほど、栄養バランスが保たれていないと考えられます。

2. 栄養バランスを改善・向上させたいとき

栄養バランスが保たれていない場合、あるいは栄養バランスを更に高めたい場合は、チェックシート 13 品目のうち「ほとんど食べない」食品群の食品の摂取を推奨します。普段食べない食品群の食品を摂取することで栄養バランスの改善が見込まれます。栄養バランスが保たれている場合でも、「ほとんど毎日食べる」にチェックされなかった食品を摂取することで、栄養バランスの向上が見込まれます。

3. 食事の量が適正か否かを知りたいとき

食事の量が適正か否かは、定期的な体重測定を実施し、Body Mass Index(BMI:kg/m²)および体重変動からエネルギー出納バランスが適切か評価してください(「日本人の食事摂取基準(2025 年版)」58p、表 1.目標とする BMI の範囲を参照)。やせでも肥満でもない体格(BMI)の方は、体重の変動が僅かであれば、食事の量は概ね適切と考えることができます。

食事バランスチェックシート採点表(該当する箇所に○をつける)

※ 1.~3.を除いた 10 品目の点数の合計を算出してください。

	ほとんど 毎日 食べる	2日に 1回 食べる	1週間に 1, 2回 食べる	ほとんど 食べない
1. 【穀類】 米、パン、めん類	—	—	—	—
2. 【いも類】 じゃがいも、サツマイモ、こんにゃく等	—	—	—	—
3. 【種実(ナッツ)類】 ごま、落花生、アーモンド等	—	—	—	—
4. 【豆類】 大豆、豆腐・納豆・豆乳等大豆製品、えんどう豆等	4 点	2 点	1 点	0 点
5. 【緑黄色野菜】 にんじん、ほうれん草、トマト等の色の濃い野菜	4 点	2 点	1 点	0 点
6. 【淡色野菜】 キャベツ、玉ねぎ、白菜等の色の薄い野菜	4 点	2 点	1 点	0 点
7. 【果実類】 生鮮・缶詰を問わない、100%ジュースを含む	4 点	2 点	1 点	0 点
8. 【きのこ類】 生・乾物を問わない	4 点	2 点	1 点	0 点
9. 【海藻類】 昆布、ワカメ、もずく等(生・乾物を問わない)	4 点	2 点	1 点	0 点
10. 【魚介類】 魚や甲殻類、貝類等(缶詰や練り製品等の加工品も含む)	4 点	2 点	1 点	0 点
11. 【肉類】 すべての肉類(ハム等の加工品も含む)	4 点	2 点	1 点	0 点
12. 【卵類】 鶏卵・うずら等の卵(魚の卵は除く)	4 点	2 点	1 点	0 点
13. 【乳類】 牛乳、ヨーグルト・チーズ等の乳製品(バターは除く)	4 点	2 点	1 点	0 点

小 計	点	点	点	
合 計	点			

26 点以上：食事の栄養バランスは保たれている可能性が高いです。体重管理をして適正量の食事となるよう努めましょう。

0-25 点：点数が低いほど、食事の栄養バランスが保たれていない可能性が高いです。食事の量に過不足が無い場合(適正体重が維持されている場合)は、上記にある 13 品目の「ほとんど食べない」食品を食べることで、栄養バランスの改善が見込まれます。

【食事バランスチェックシート利用時の留意点】

栄養指導下にある方もチェックシートはご利用いただけますが、医療従事者の栄養指導内容を優先し、ご自身の体調管理に努めてください。

【食事バランスチェックシート開発の過程】

食事バランスチェックシート掲載の 13 品目は、日本食品成分表 2020 年版に基づく 18 食品群から、砂糖及び甘味類、油脂類、菓子類、嗜好飲料類、調味料及び香辛料類、調理済み流通食品類を除いた 12 食品群のうち、野菜類を「緑黄色野菜」と「淡色野菜」に分けた 13 品目です。

国立長寿医療研究センターや徳島大学の研究者らが実施する地域在住中高年者を対象とした栄養調査データを用い、食事バランスチェックシートで栄養バランスが良好か否かを判定するカットオフ値を算出しました。

カットオフ値は「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」に掲載の栄養素のうち、摂取が推奨される 9 種類の栄養素（たんぱく質、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、レチノール、 α トコフェロール、ビタミン C、食物繊維）への寄与率が高い 10 品目の食品群別摂取頻度と栄養素密度スコアとの関連性から算出しています（論文発表）。

また 10 品目に限らず、日本食品成分表記載の 13 品目をバランスよく摂取することがより栄養素密度スコアを高めることを確認し（学会発表）、13 品目の食事バランスチェックシートで、栄養バランスをチェックし、改善方法を導き出せるように考案しました。

日本食品成分表

1. 穀類
2. いも及びでん粉類
3. 砂糖及び甘味類
4. 豆類
5. 種実類
6. 野菜類
7. 果実類
8. きのこと類
9. 藻類
10. 魚介類
11. 肉類
12. 卵類
13. 乳類
14. 油脂類
15. 菓子類
16. し好飲料類
17. 調味料及び香辛料類
18. 調理済み流通食品類

調味料、菓子類、嗜好飲料、加工食品を除く 12 品目

※学術的根拠は、下記をご参照ください。

論文発表) Nakamoto M, et al. Validation of a dietary balance score in middle-aged and older community-dwelling Japanese. *J Med Invest.* 2023;70(3.4):377-387. doi: 10.2152/jmi.70.377.

学会発表) 中本真理子ら、地域在住高齢者における日本食品成分表に基づく主要な 13 食品群の摂取頻度を用いた食事バランススコアの検討。第 34 回日本疫学会学術総会、2 月 1 日、大津、2024。

【食事バランスチェックシート開発担当者（所属は 2023 年時点）】

徳島大学大学院 医歯薬学研究部 実践栄養学分野 中本真理子・長島蓮梨・酒井徹
同志社女子大学 生活科学部食物栄養学科 今井具子
国立長寿医療研究センター 研究所 フレイル研究部 木下かほり
国立長寿医療研究センター 研究所 老化疫学研究部 大塚礼・張姝・古屋かな恵

【食事バランスチェックシートに関するお問い合わせ】

国立長寿医療研究センター 研究所 老年学・社会科学研究センター 老化疫学研究部
担当 大塚（老化疫学研究部長） E-mail: epidemiology@ncgg.go.jp