

No.	項目	判定	肥満	高血糖	脂質異常	高血圧
1-4	炭水化物 エネルギー源	◎	・1回量を確認し摂取エネルギー削減 ・麺とご飯(炒飯)をセットで食べる習慣 ・脂(油)の少ない主食へのシフト(特に麺類)	・1回量を確認し摂取エネルギー削減 ・麺とご飯(炒飯)をセットで食べる習慣 ・脂(油)の少ない主食へのシフト(特に麺類)		
		△●	間食の習慣(菓子)、アルコールの摂取状況の確認→高カロリーの間食、糖質の多い酒類は削減	間食の習慣(菓子)、アルコールの摂取状況の確認→高カロリーの間食、糖質の多い酒類は削減	間食の習慣(菓子)、アルコールの摂取状況の確認→飽和脂肪の多い間食の削減、TG↑は酒類削減	
5-6	魚・大豆製品	△●	・摂取エネルギー削減 ・低脂肪の肉・魚類へのシフト 肉→魚・大豆製品へ 高脂肪→低脂肪へシフト、調理法を替える	・摂取エネルギー削減 ・低脂肪の肉・魚類へのシフト 肉→魚・大豆製品へ 高脂肪→低脂肪へシフト、調理法を替える	・飽和脂肪と多価不飽和脂肪の支援 ・肉→魚・大豆製品 (肥満がなければ良質の植物油はむしろ推奨)	
7-8	肉・卵	◎○				
9-10	乳製品	◎○	・低脂肪への切り替え アイスクリーム摂取頻度注意	・低脂肪への切り替え アイスクリーム摂取頻度注意	・低脂肪への切り替え アイスクリーム・ヨーグルトなど摂取頻度注意 豆乳への切り替えも ・チーズは減らす	
11	野菜	△●	摂取量増やす(油の増加に注意)	摂取量増やす(油の増加に注意)	摂取量増やす(肥満がなければ、サラダ油、ドレッシング、マヨネーズも制限する必要なし)	摂取量増やす(塩分が増えないように注意)
13	果物	○△●	適正摂取支援(菓子より果物へのシフト)	適正摂取支援(菓子より果物へのシフト)	適正摂取支援(菓子より果物へのシフト)	適正摂取支援(菓子より果物へのシフト)
		◎	食べ過ぎ注意(特にドライフルーツ)	食べ過ぎ注意(特にドライフルーツ)	食べ過ぎ注意(特にドライフルーツ)	
14	洋菓子類 和菓子類 清涼飲料水	◎○△	・菓子・甘い飲料のトータルで過剰摂取を評価 ・果物摂取量の確認 ・摂取エネルギー削減 ・洋菓子類、揚げ和菓子の「脂質」に注意	・菓子・甘い飲料のトータルで過剰摂取を評価 ・果物摂取量の確認 ・摂取エネルギー削減 ・洋菓子類、揚げ和菓子の「脂質」に注意	洋菓子類、揚げ和菓子の「脂質」は飽和脂肪が多いので削減し低脂肪の菓子に切り替える。 [要注意] チョコレート、アイスクリーム、スナック菓子、揚げせんべい	
17	油を使った料理	◎○	・1回の食事の中での油を使った料理の重複 →あれば減らす、調理法を替える ・オイルドレッシング・マヨネーズの使用 →ノンオイルへの変更	・1回の食事の中での油を使った料理の重複 →あれば減らす、調理法を替える ・オイルドレッシング・マヨネーズの使用 →ノンオイルへの変更	・バター・ラードを使う習慣があれば減らす。 ・市販ルーを使った料理(カレー、シチュー)の食べ過ぎ注意。 ただし、肥満がなければ サラダ油、ドレッシング、マヨネーズも制限する必要はなく、魚介類や野菜の天ぷらは勧めてよい	
18	マヨネーズ、ドレッシング	◎○				
20	アルコール	◎○	・適正飲酒支援 ・主食摂取の確認 ・つまみの確認(飲酒時の食べ過ぎ注意)	・適正飲酒支援 特に日本酒・ワインなど糖質の多い酒類注意 ・主食摂取の確認 ・つまみの確認(飲酒時の食べ過ぎ注意)	・TG↑は酒類削減 ・主食摂取の確認 ・つまみの確認(飲酒時の食べ過ぎ注意) 特に飽和脂肪の多いスナック菓子、チョコレート、チーズに注意	・適正飲酒支援 ・主食摂取の確認 ・つまみの確認(特に、高塩分のつまみに注意)
高塩分食品		◎○				寄与ポイントの高い食品を中心に ・質・頻度を変える支援 ・減塩調味料へのシフト
付加エネルギー源		◎○	寄与ポイントの高い食品を中心に ・質を変える支援(素材の選択・調理法) ・菓子の摂取量と頻度を確認し果物へのシフト	寄与ポイントの高い食品を中心に ・質を変える支援(素材の選択・調理法) ・菓子の摂取量と頻度を確認し果物へのシフト	寄与ポイントの高い食品を中心に ・質を変える支援(素材の選択・調理法) ・菓子の摂取量と頻度を確認し果物へのシフト	