

# 目 次

## 報告書概要

1. 事業の目的	1
2. 事業概要	1
3. 実施方法	2
1) 協力企業・参加者の募集	
2) 事業実施日程	
3) 事業内容	
(1) 事前調査	
(2) 食生活実践期間中の介入内容	
(3) 事後調査	
4. 結果	6
(1) 4群間の基本属性および生化学検査の比較	
(2) 各群における基本属性および生化学検査の介入前後比較	
(3) 4群間のエネルギーおよび栄養素（粗データ）の比較	
(4) 各群におけるエネルギーおよび栄養素（粗データ）の介入前後比較	
(5) 4群間の詳細食品群（粗データ）の比較	
(6) 各群における詳細食品群（粗データ）の介入前後比較	
(7) 4群間の栄養素（エネルギー調整後）の比較	
(8) 各群におけるエネルギーおよび栄養素（エネルギー調整後）の介入前後比較	
(9) 4群間の食品群（エネルギー調整後）および詳細食品群（エネルギー調整後）の比較	
(10) 各群における詳細食品群（エネルギー調整後）の介入前後比較	
(11) 食生活チャレンジカレンダーに基づく各群と、「食事バランスガイド」参考群の全体、3食米飯群の全体、介入群の全体、のそれぞれにおける実践日数比較	
(12) 「食事バランスガイド」参考群と非参考群の基本属性および生化学検査、栄養素（エネルギー調整後）、食品群（エネルギー調整後）、詳細食品群（エネルギー調整後）の比較	
(13) 「食事バランスガイド」高頻度実践群と非参考群の基本属性および生化学検査、栄養素（エネルギー調整後）、詳細食品群（エネルギー調整後）の比較	
(14) 3食米飯群と非3食群の基本属性および生化学検査、栄養素（エネルギー調整後）、食品群（エネルギー調整後）、詳細食品群（エネルギー調整後）の比較	

(15) 3食高頻度実践群と非米飯群の基本属性および生化学検査、栄養素（エネルギー調整後）、詳細食品群（エネルギー調整後）の比較	
(16) 介入群とコントロール群の基本属性および生化学検査、栄養素（エネルギー調整後）、食品群（エネルギー調整後）、詳細食品群（エネルギー調整後）の比較	
(17) 介入高頻度実践群とコントロール群の基本属性および生化学検査、栄養素（エネルギー調整後）、詳細食品群（エネルギー調整後）の比較	
(18) 「食事バランスガイド」に基づく食事内容の自己評価	
(19) 「食事バランスガイド」の認知・参考度	
(20) 実践した食生活の容易さ、継続意欲等	
5. 考察	22
1) 今回の検討の意義	
2) 主な結果	
(1) 健康面への効果について	
(2) 食物摂取状況への効果について	
3) 結果を解釈するうえでの問題点	
4) 「食事バランスガイド」を活用した日本型食生活の実践につながる普及手法の課題	
6. 参考文献	26
結果表	27
表 1～87 解析結果	
資料 1 実践後のコメント（一部抜粋）	
参考資料	87
図 1 参加者の流れ	
別紙 1 身体状況調査実施マニュアル	
別紙 2 簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）	
別紙 3 付加質問票（事前版）	
別紙 4 食生活説明会説明台本	
別紙 5 食事チェック票	
別紙 6 食生活チャレンジカレンダー	
別紙 7 電子メールによる情報提供	
別紙 8 手紙による情報提供	
別紙 9 食生活介入期間のフォローの流れ	
別紙 10 付加質問票（事後版）	
別紙 11 事後アンケート	
検討委員会委員名簿	134
協力企業一覧	135