

「食事および生活行動が呼気アセトン濃度 に与える影響の検討」

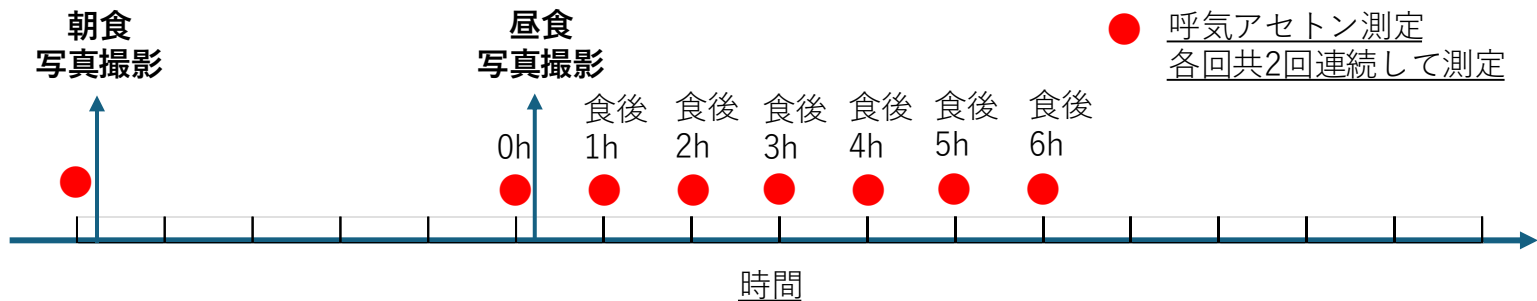
◆研究対象者

- 20～65歳以下の成人
- 大阪大学の職員
- 簡易呼気アセトンチェッカーによる測定および食事・活動記録を、自ら実施できる者

◆謝金 QUOカード 15000円

■ 依頼するデータ取得作業（②～④を1ヵ月の間の任意の3日間で実施）

- ① アンケートへの回答
- ② 朝食前に呼気アセトン測定、朝食の写真撮影
※呼気アセトン測定は2回連続して実施
※撮影した写真はGI値（グリセミック・インデックス）の見積もりのために使用
- ③ 昼食に対して呼気アセトン測定、昼食の写真撮影 ⇒ のべ3回実施
※呼気アセトン測定は、食前（0h）食後1h, 2h, 3h, 4h, 5h, 6hに実施
※呼気アセトン測定は各回共に2回連続して実施
- ④ 3回の昼食に対してデータを取得している日における運動、睡眠等の活動記録
※活動記録はLifeStyle24を利用（アカウントを付与）
- ⑤ 健康診断結果の提供（任意）



測定スケジュール

1ヵ月の間の任意の3日間で実施

	測定前	朝食前	昼食前	～ 1 時間後	～ 2 時間後	～ 3 時間後	～ 4 時間後	～ 5 時間後	～ 6 時間後	
健康診断の結果コピーの提出（任意）	●									
アンケート回答	●									
測定1日目の行動記録										●
測定1日目の食事の写真		●	●							
測定1日目の口腔ケア（水うがい）		●		●						
測定1日目の呼気アセトン測定		●	●	●	●	●	●	●	●	
測定2日目の行動記録		●								●
測定2日目の食事の写真		●	●							
測定2日目の口腔ケア（水うがい）		●		●						
測定2日目の呼気アセトン測定		●	●	●	●	●	●	●	●	
測定3日目の行動記録		●								●
測定3日目の食事の写真		●	●							
測定3日目の口腔ケア（水うがい）		●		●						
測定3日目の呼気アセトン測定		●	●	●	●	●	●	●	●	

【測定準備】



キャップ
を外す



スイッチ



【測定手順：2回連続での測定の場合】

- ① 上記写真に沿って測定の準備を行う
- ② スイッチを長押し⇒ブザー音と共に総積算測定回数が表示され、40秒のカウントダウンが始まる
- ③ 残り5秒になると大きく息を吸い込み息を止める。
- ④ カウントダウンが0になり、「ピー」とブザーが鳴り始めると同時に息を吹き始め、連続ブザー音が鳴りやむまで（約5秒間）できるだけ一定速度で連続してすべての息を吹込む。
- ⑤ ピーという連続ブザー音（約5秒間鳴っている）が切れたところで息の吹込みをストップする。
- ⑥ 数秒で呼気アセトン濃度が表示される（"123"⇒1.23ppm）
- ⑦ 濃度値を記録紙に記入する
- ⑧ 約1分程度で表示が消えると次の測定が可能となる。
- ⑨ 上記②～⑦を行う

アンケート内容

ふりがな

氏名 _____ 生年月日 _____ 年 ____ 月 ____ 日 性別 ☐ 男 ☐ 女

身長 _____ cm 体重 _____ kg

回答日時 _____ 年 ____ 月 ____ 日 ____ 時

◆現在病院で内服治療中の病気がありますか？

☐ 高血圧 ☐ 糖尿病 ☐ 高コレステロール血症 ☐ 高中性脂肪血症

☐ 肝臓病 ☐ がん（悪性新生物）

☐ その他（病名を教えてください _____）

◆生活習慣について（ここ1ヵ月間の状況について回答ください）＜運動習慣・食生活について＞

・1回30分以上の軽く汗をかく運動は週に何日おこないますか？

☐ 0日 ☐ 1日 ☐ 2日 ☐ 3～4日 ☐ 5～6日 ☐ 毎日

・歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を一日何分おこないますか？

☐ 30分未満 ☐ 30分～ ☐ 60分～ ☐ 90分～ ☐ 120分～ ☐ 240分～

・朝食を一週間に何日食べますか？

☐ 0日 ☐ 1～2日 ☐ 3日 ☐ 4日 ☐ 5～6日 ☐ 毎日

・昼食を一週間に何日食べますか？

☐ 0日 ☐ 1～2日 ☐ 3日 ☐ 4日 ☐ 5～6日 ☐ 毎日

・夕食を一週間に何日食べますか？

☐ 0日 ☐ 1～2日 ☐ 3日 ☐ 4日 ☐ 5～6日 ☐ 毎日

・3食の食事以外の間食や甘い飲み物の摂取は一週間に何日ありますか？

☐ 0日 ☐ 1～2日 ☐ 3日 ☐ 4日 ☐ 5～6日 ☐ 毎日

◆生活習慣について（ここ1ヵ月間の状況について回答ください）＜嗜好品について＞

・お酒（日本酒、焼酎、ビール、ワインなど）を飲む頻度はどのくらいですか？

☐ 月1日未満 ☐ 月1～3日 ☐ 週1日 ☐ 週2日 ☐ 週3～4日 ☐ 週4～5日 ☐ 毎日

・お酒（日本酒、焼酎、ビール、ワインなど）を1日あたり飲む量は平均どのくらいですか？

※1合相当量：ビール500ml、焼酎0.5合(90ml)、ワイン2杯(240ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)

☐ 0.5合未満 ☐ 0.5～1合 ☐ 1～2合 ☐ 2～3合 ☐ 3～4合 ☐ 4～5合 ☐ 5合以上

・タバコを習慣的に吸いますか？

☐ 今まで吸ったことがない ☐ 吸ったことはあるが（生涯で合計100本未満）一ヶ月以上吸っていない

☐ 過去吸っていたが（生涯で合計100本以上）一ヶ月以上吸っていない

・現在・過去の一週間の平均喫煙本数（リキッド状の電子タバコは、平均回数でお答えください）

☐ 0本・回 ☐ ～5本・回 ☐ 6～10本・回 ☐ 11～15本・回 ☐ 16～20本・回

☐ 21～30本・回 ☐ 31本・回～

◆生活習慣について（ここ1ヵ月間の状況について回答ください）＜睡眠について＞

・睡眠時間は平均して何時間くらいですか？

☐ 5時間以下 ☐ 6時間 ☐ 7時間 ☐ 8時間 ☐ 9時間 ☐ 10時間以上

記録用紙

名前 _____

第1日目（日付： 月 日）				
イベント	時刻	アセトン濃度 ※3桁数字記入	食事写真撮影 ※撮影済で○印	口腔ケア・行動記録 ※実施で○印
朝食前	:			
朝食	:			
昼食前	:			
昼食	:			
口腔ケア（うがい）	:			
昼食～1時間後	:			
昼食～2時間後	:			
昼食～3時間後	:			
昼食～4時間後	:			
昼食～5時間後	:			
昼食～6時間後	:			
行動記録				

備考・コメント

第2日目（日付： 月 日）				
イベント	時刻	アセトン濃度 ※3桁数字記入	食事写真撮影 ※撮影済で○印	口腔ケア・行動記録 ※実施で○印
朝食前	:			
朝食	:			
昼食前	:			
昼食	:			
口腔ケア（うがい）	:			
昼食～1時間後	:			
昼食～2時間後	:			
昼食～3時間後	:			
昼食～4時間後	:			
昼食～5時間後	:			
昼食～6時間後	:			
行動記録				

備考・コメント

第3日目（日付： 月 日）				
イベント	時刻	アセトン濃度 ※3桁数字記入	食事写真撮影 ※撮影済で○印	口腔ケア・行動記録 ※実施で○印
朝食前	:			
朝食	:			
昼食前	:			
昼食	:			
口腔ケア（うがい）	:			
昼食～1時間後	:			
昼食～2時間後	:			
昼食～3時間後	:			
昼食～4時間後	:			
昼食～5時間後	:			
昼食～6時間後	:			
行動記録				

備考・コメント

活動記録：LifeStyle24



<https://dev3.yigserver.com/live/ls24/#/auth/login>

行動パターン (Activities)

使っていて楽しくなるような操作感！

日常生活を6つのカテゴリーに分類！

さらに、120種類以上のイラストでわかりやすく管理！

座位、立位、歩行、自転車などの細かい行動まで把握できます。

子供も使える嬉しい機能も追加しています。

