

# ファティリティダイエットスコア

| 食事要因                    | Fertility Diet Score |           |           |           |        |
|-------------------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
|                         | 1                    | 2         | 3         | 4         | 5      |
| 一価不飽和脂肪酸とトランス脂肪酸の比 (*1) | 6.3未満                | 6.3-7.3   | 7.4-8.2   | 8.3-9.6   | 9.6以上  |
| 動物性タンパク摂取量の総エネルギー比 (%)  | 17.0以上               | 14.9-17.0 | 13.4-16.9 | 11.6-13.3 | 11.5未満 |
| 植物性タンパク摂取量の総エネルギー比 (%)  | 4.1未満                | 4.1-4.6   | 4.7-5.1   | 5.2-5.7   | 5.7以上  |
| グリセミック負荷                | 139以上                | 128-139   | 118-127   | 107-117   | 107未満  |
| マルチビタミン (粒数/週)          | 0                    | 1-2       | 不明        | 3-5       | 6以上    |
| 鉄 (mg/日)                | 12未満                 | 12.1-15.6 | 15.7-27.1 | 27.2-54.3 | 54.3以上 |
| 全脂肪乳製品摂取量 (servings)    | 1/週未満                | 2-4/週     | —         | 5-6/週     | 1/日以上  |
| 低脂肪乳製品摂取量 (servings)    | 2/日未満                | 1/日       | 5-6/週     | 2-4/週     | 1/週未満  |

\*1) 脂肪エネルギー比の比率

*Obstet Gynecol 2007; 110: 1050.*