

回答時の注意

■全般的な注意点

BDHQ は自記式質問票のため、回答者本人がどのように回答したのかが大切です。そのため、栄養士や研究者などの調査実施者が、必要以上に回答の仕方を詳細に説明したり、回答を誘導したりすることは好ましくありません。BDHQ で回答された内容の信頼性は、実際の食事と比較した妥当性研究^{1,2)}で調べられていますが、その検討は回答者が思い思いに回答した状態でなされています。この研究結果で得られた信頼度を基にして使用する場合には、それと同様の状況で回答することが望めます。

基本的な回答方法は、質問票の表紙に記載されています（次頁①）。回答者から回答方法に関して質問を受けた場合には、この部分をよく読んで自分の思ったとおりに回答するように説明してください。

回答に関して重要なことは以下のとおりです。

- (1) 最初に表紙の説明をゆっくり読んで答えるように伝えましょう。または、回答者に対してゆっくりと読み上げましょう。
- (2) BDHQ は最近 1 か月間の食習慣について答えるようになっています。季節や時期によって食べ方が違うので回答できないなど、回答者が回答に迷っている場合には、過去 1 か月だけを考慮して答えるように伝えましょう。
- (3) 回答にかかる時間はおよそ 15 分程度です。あまり考え込まず第一印象で回答するように伝えましょう。回答が難しい場合には、回答者の食事の準備を主にしている人と一緒に考えながら回答するように伝えましょう。また、そのような回答者が多いことが想定される場合には、自宅で回答できるような調査デザインを組みましょう。
- (4) 質問票には太い黒の鉛筆（B や 2B などが好ましい）で枠内にしっかりと、丁寧に記入するように伝えましょう。また、修正の際には、消しゴムできれいに消してから正しい回答を記入するように伝えましょう。ボールペンで記載されても読み取りに問題はありますが、書き間違いを二重線などで訂正した場合、誤った回答を読み取ってしまいます。ボールペンでの記入はお勧めできません。
- (5) 回答は数値を記入するか、該当箇所にチェックを記入するかのいずれかです。数値の場合、枠から出ないように、記入例にならって丁寧に記入してください。チェックを入れる場合は枠線の中の 3 点を丁寧に結んでください。

■各項目の記入方法と注意点

既に説明したとおり、回答者には詳細な記入方法を説明する必要はありません。しかし、丁寧な調査を実施するためには、調査実施者は回答済み質問票を回収した後で、正しく回答がされているかを確認（回答内容のチェック）し、必要に応じて再調査することが望めます。その際に、各質問項目の正しい回答方法や生じやすい回答の誤りを知っておくことが必要です。

BDHQ 質問票 P.1

BDHQ 質問票 P.2

DHQ-BOX

あなたの食習慣についておたずねします
最近1か月間の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えください。

- 質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひと いっしょに考えながら、答えてください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。

お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんの方のひとたちの平均値などの数値として公表されます。あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

【記入の仕方】

- ・太い黒の鉛筆で記入ください。
- ・この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にかならないように丁寧に記入ください。

数字の記入例
0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9

√の記入例
・枠線の中にある3点を結んでください。
・まわりの枠線に線がふれないように入力してください。

良い例 悪い例

妊婦中・授乳中の方は下記該当に記載（もしくはチェック）下さい。

妊婦 授乳中

必ずご記入ください。

性別(√を記入) 生年月日(年号は√を記入)

男性 女性 大正 昭和 平成

年 月 日

今日(この質問に答える日)の日付 身長 体重

平成 2 年 月 日 cm Kg

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごどのくらいの頻度で食べていましたか？
ちっともあてはまる回答をひとつ選んで、√を記入してください。

④ 特定の食品3点を結んでください

コップ1杯くらいの牛乳	ヨーグルト1人前	鶏肉(挽き肉を含む)	豚肉・牛肉・羊肉(挽き肉を含む)	ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉	レバー
毎週2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

良い例 悪い例

いかたいこえい貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶(まぐろの油漬)	魚の干物・塩漬魚・食が残り食品(塩干し・塩鮓・あじの干物・さくわか・かまぼこなど)	脂が乗った魚(いわし・さば・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろなど)	脂が少なめの魚(さけ・ます・白身の魚・淡水魚・かつおなど)	たまご(鶏の卵1個程度)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

とうふ・厚揚げ・豆乳	納豆	いも(すべての種類)	漬け物(緑の濃い葉野菜)	その他すべて(梅干は除く)	生(サラダ)レタス・キャベツ・きんぴら(トマトは除く)	トマト・トマトケチャップ・トマト煮込み・トマトシチュー
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

緑の濃い葉野菜(ブロッコリー・ゴーヤを含む)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて(たまねぎ・ごぼう・れんこんなど)	きのこ(すべての種類)	海藻(すべての種類)(だし用は除く)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

BDHQ を例にして、それらを以下に示します。ここで説明している内容を回答者へ伝える必要は必ずしもありません。しかし、確認をする体制が十分ではなく、回答者自身に確認をお願いする場合には、これら注意点を伝え、最終確認を促しましょう。

① 記入の仕方の説明

記入上の注意はすべてここに記載してあります。ここに書いてあることをよく読んで回答するように伝えましょう。

② ID

BDHQ は ID で個人を識別してデータを管理します。必ず必要です。ID は調査実施者が管理し、可能であれば調査実施者が記入します。

ID は数字(半角)のみを用います。アルファベットも文字も使えません。また、通常は数値型データ(整数型データ)となるため、ゼロから始まる数値データ、例えば 0001 の場合はゼロが消去されて 1 となります。9 ケタまで記入が可能です。記入は左詰めでも右詰めでもかまいません。

BDHQ 質問票 P.3

洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・スタップ菓子・もち・お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき・いちご・キウイ	その他のすべての果物(りんご・バナナなど)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった
マヨネーズ・ドレッシング	パン おかず(ハン・菓子・パンも含む)	そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	らーめん・イスタンドらーめん	スパゲッティ・マカロニなど	緑茶
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1杯 <input type="checkbox"/> 週1杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった
紅茶・ウーロン茶(中濃茶)	コーヒー	コーラ・ジュース・スポーツドリンクも含む	100%果物ジュース・100%野菜ジュース	主食のある雑穀を食べた頻度	「平均的な1日」に食べた「ごはん」と「みそ汁」	緑茶
<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1杯 <input type="checkbox"/> 週1杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1杯 <input type="checkbox"/> 週1杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1杯 <input type="checkbox"/> 週1杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1杯 <input type="checkbox"/> 週1杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1杯 <input type="checkbox"/> 週1杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1杯 <input type="checkbox"/> 週1杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上 <input type="checkbox"/> 毎日2~3杯 <input type="checkbox"/> 毎日1杯 <input type="checkbox"/> 週4~6杯 <input type="checkbox"/> 週2~3杯 <input type="checkbox"/> 週1杯 <input type="checkbox"/> 週1杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった
<p>※パン・麺・餅・コロンソレーワ等 1日に4回</p> <p>「飲まなかった」場合には、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。</p>						

BDHQ 質問票 P.4

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？もっともあてはまる回答をひとつ選んで、▼を記入してください。

肉を使った料理(ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む)																																							
焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら	定食・一人前程度の量	炒め物	和風の煮物・揚げ物・どんぶり・みそ汁																																		
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<p>もっともあてはまる回答をひとつ選んで、▼を記入してください。</p> <p>お肉(牛肉や豚肉)の脂身は</p> <input type="checkbox"/> 好んで食べていた <input type="checkbox"/> やや好んで食べていた <input type="checkbox"/> 好きでも嫌いでもない <input type="checkbox"/> あまり食べなかった <input type="checkbox"/> ほとんど食べなかった																																	
魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)																																							
さしみ・すし(定食・一人前程度の量)	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ物(定食・一人前程度の量)																																				
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<p>種類のスープ・汁を飲む量は</p> <input type="checkbox"/> ほとんど全部 <input type="checkbox"/> 8割くらい <input type="checkbox"/> 4~6割 <input type="checkbox"/> 2割くらい <input type="checkbox"/> ほとんど飲まなかった																																			
<p>食事のときに使うしょうゆ・ソース</p> <table border="1"> <tr> <th>頻度は</th> <th>量は</th> <th>おかずの量は</th> <th>ごはんの量は</th> <th>食べる量は</th> </tr> <tr> <td>必ず使う</td> <td>かなり多め</td> <td>家のほうがかなり多い</td> <td>家のほうがかなり多い</td> <td>かなり多い</td> </tr> <tr> <td>よく使う</td> <td>やや多め</td> <td>家のほうが少し多い</td> <td>家のほうが少し多い</td> <td>少し多い</td> </tr> <tr> <td>ときどき使う</td> <td>ふつ</td> <td>ほぼ同じくらい</td> <td>ほぼ同じくらい</td> <td>ふつ</td> </tr> <tr> <td>ほとんど使わない</td> <td>やや少なめ</td> <td>外食のほうが少し多い</td> <td>外食のほうが少し多い</td> <td>やや多い</td> </tr> <tr> <td>まったく使わない</td> <td>かなり少なめ</td> <td>外食のほうがかなり多い</td> <td>外食のほうがかなり多い</td> <td>かなり多い</td> </tr> </table>										頻度は	量は	おかずの量は	ごはんの量は	食べる量は	必ず使う	かなり多め	家のほうがかなり多い	家のほうがかなり多い	かなり多い	よく使う	やや多め	家のほうが少し多い	家のほうが少し多い	少し多い	ときどき使う	ふつ	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい	ふつ	ほとんど使わない	やや少なめ	外食のほうが少し多い	外食のほうが少し多い	やや多い	まったく使わない	かなり少なめ	外食のほうがかなり多い	外食のほうがかなり多い	かなり多い
頻度は	量は	おかずの量は	ごはんの量は	食べる量は																																			
必ず使う	かなり多め	家のほうがかなり多い	家のほうがかなり多い	かなり多い																																			
よく使う	やや多め	家のほうが少し多い	家のほうが少し多い	少し多い																																			
ときどき使う	ふつ	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい	ふつ																																			
ほとんど使わない	やや少なめ	外食のほうが少し多い	外食のほうが少し多い	やや多い																																			
まったく使わない	かなり少なめ	外食のほうがかなり多い	外食のほうがかなり多い	かなり多い																																			
<p>季節によって食べ方が大きくちがう食べ物</p> <p>この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。</p> <table border="1"> <tr> <th>頻度は</th> <th>量は</th> <th>おかずの量は</th> <th>ごはんの量は</th> <th>食べる量は</th> </tr> <tr> <td>必ず使う</td> <td>かなり多め</td> <td>家のほうがかなり多い</td> <td>家のほうがかなり多い</td> <td>かなり多い</td> </tr> <tr> <td>よく使う</td> <td>やや多め</td> <td>家のほうが少し多い</td> <td>家のほうが少し多い</td> <td>少し多い</td> </tr> <tr> <td>ときどき使う</td> <td>ふつ</td> <td>ほぼ同じくらい</td> <td>ほぼ同じくらい</td> <td>ふつ</td> </tr> <tr> <td>ほとんど使わない</td> <td>やや少なめ</td> <td>外食のほうが少し多い</td> <td>外食のほうが少し多い</td> <td>やや多い</td> </tr> <tr> <td>まったく使わない</td> <td>かなり少なめ</td> <td>外食のほうがかなり多い</td> <td>外食のほうがかなり多い</td> <td>かなり多い</td> </tr> </table>										頻度は	量は	おかずの量は	ごはんの量は	食べる量は	必ず使う	かなり多め	家のほうがかなり多い	家のほうがかなり多い	かなり多い	よく使う	やや多め	家のほうが少し多い	家のほうが少し多い	少し多い	ときどき使う	ふつ	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい	ふつ	ほとんど使わない	やや少なめ	外食のほうが少し多い	外食のほうが少し多い	やや多い	まったく使わない	かなり少なめ	外食のほうがかなり多い	外食のほうがかなり多い	かなり多い
頻度は	量は	おかずの量は	ごはんの量は	食べる量は																																			
必ず使う	かなり多め	家のほうがかなり多い	家のほうがかなり多い	かなり多い																																			
よく使う	やや多め	家のほうが少し多い	家のほうが少し多い	少し多い																																			
ときどき使う	ふつ	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい	ふつ																																			
ほとんど使わない	やや少なめ	外食のほうが少し多い	外食のほうが少し多い	やや多い																																			
まったく使わない	かなり少なめ	外食のほうがかなり多い	外食のほうがかなり多い	かなり多い																																			
<p>最後にお願いします。</p> <p>もっともあてはまる回答をひとつ選んで、▼を記入してください。</p> <p>この1か月に栄養補助食品を飲みましたか</p> <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <p>最近、食事習慣を意図的に変えましたか</p> <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <p>医師、栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか</p> <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <p>この質問票におもて答えたことは</p> <input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 娘 <input type="checkbox"/> その他																																							

③ 個人特性

栄養価計算の実施や個人結果帳票の作成に必須の項目です。全てに関して不備のないように記入するよう伝えましょう。

・妊娠週と授乳の有無

女性で妊娠中の方は妊娠週数を数値で記入します。授乳中の方は授乳中の欄にチェックを入れます。該当のない人は無記入で構いません。

妊娠、授乳中の場合、栄養価計算の結果に影響はありませんが、個人結果帳票の作成に影響があります。

・性別

いずれか1つにチェックを入れます。

BDHQ では、男性と女性で異なるポーションサイズ(標準1回摂取量)を用いて栄養価計算をしています。性別の記入を誤ると計算結果が変わりますのでご注意ください。

・生年月日と今日の日付

生年月日は年号にチェックを入れ、年月日を数値で記入します。今日の日付は平成での年と月日を数値で記入します。西暦で記入しないようにします。

これら2つの回答は年齢を計算するために用います。BDHQでは栄養価計算に年齢は考慮されませんが、個人結果帳票の作成には不可欠です。一方、BDHQ15yや3yは栄養価計算にも年齢が必要です。

・身長と体重

数値で記入します。小数点第一位まで記入できるようになっています。例えば50kg ちょうどの場合（小数点第一位が0の場合）には、小数点第一位は無記入でも構いません。桁数を間違えないように（例えば50kgを500kgや5.0kgとしないように）注意が必要です。

④ 各食品摂取頻度・食習慣の質問

P.2~4は、個別の食品の摂取頻度を回答する質問や食習慣に関する質問が続きます。最近1か月間の食べ方を思い出して、それぞれ当てはまる回答をひとつだけ選んでチェックを入れます。最近1か月に食べたり飲んだりしていない食品も、空欄にはせずに「食べなかった」「飲まなかった」にチェックを入れます。

⑤ ごはんとみそ汁

ごはんとみそ汁は、ほかの食品と選択肢の構造が異なっており、1日に食べた杯数の合計を記入します。1週間の回数や1食の杯数と間違えないように注意が必要です。

⑥ お酒

お酒は、まず最近1か月に飲んだ頻度を1週間あたりで記入し、飲んだ場合には、1回に飲んだお酒の種類とその量の典型的な組み合わせを記入します。

例えば、週にビールを3回（1回あたり大瓶1本程度）と日本酒を1回（1回あたり0.5合程度）飲んだ場合には、頻度の項目は週4回にチェックを入れ、種類と量の項目はビールを飲んだ回数が多く典型的なので、ビールの項目で1本にチェックを入れ、その他のお酒の種類には飲まなかったにチェックを入れます。

⑦ 記入もれの多い項目

以下の項目は、記入もれの多い項目です。最後に見直しが必要です。

	掲載頁	質問項目
BDHQ	P.2	「低脂肪乳」と「普通・高脂肪乳」のいずれか一方
	P.3	「コーヒー・紅茶に砂糖を入れるか」「玄米・胚芽米・雑穀などを食べるか」
	P.4	「お肉の脂身」「麺類のスープ」「家庭での味付け」
BDHQ3y	P.4	「野菜は」「お腹がすいたというか」

■質問項目に含まれない食品、無視すべき食品の考え方

BDHQ は簡易型の質問票ですから、われわれが摂取している食品の中のごく一部について尋ねているにすぎません。質問項目に含まれない食品、無視すべき食品の問題に関する具体的な研究はまだ行われていませんが、これらの情報の扱い方の違いは結果に無視できない影響を及ぼすこともあると考えられます。

◆回答方法の例

質問項目に含まれない食品を摂取していた場合には、まずその量を考えます。1 回に摂取する量が比較的多い場合には、基本的、理論的には、以下のような 2 とおりの方法で対処することが勧められます。

(1) 質問項目に含まれる類似食品を探し、その類似食品に含めて答えてもらう。

(例)「いなだ」「ぶり」の幼魚なので「脂が乗った魚」として回答)

(2) 類似食品がないため摂取していても無視する。

(例)「バター」(BDHQ の場合)

(2)を少なくして(1)を増やすように努めることで、過小評価を少なくすることができます。その反面、(1)は測定誤差を大きくすることがあるため、類似食品か否かを判断するためには、食品や調理に関するかなりの専門知識が要求されます。BDHQ の回答方法に関して正しく説明をしたり、対象者からの質問に正しく答えたりするためには、この種の技術を有する専門家を活用することがとても重要です。BDHQ を利用する調査実施者こそ、食事のことを詳しく知っている必要があります。

(1)に該当する食品の例を以下に示します。かなり大胆に判断しているものもありますが、無視してしまうよりは良いと考えられる例です。

質問項目に含まれない食品	質問項目に含まれる類似食品
コーヒー牛乳	牛乳(普通乳)
ヤギ肉	牛肉・豚肉・羊肉
カツオの油漬	ツナ缶
カツオのスープ漬(食塩量が一般的なツナ缶よりも少ない場合)	脂が少なめの魚
サバの水煮	脂が多めの魚
水菜、カラシナなど、あらゆる緑の濃い葉野菜	緑の濃い葉野菜
コーンフレーク	パン
おかゆ	ごはん: おかゆ 2 杯でごはん 1 杯程度
きりたんぽ	ごはん: きりたんぽ 1 本でごはん 1.5 杯程度
即席漬(食塩量が一般的な漬物よりも少ない場合)	生(サラダ)のレタス・キャベツ

一方、(2)に該当する食品としては

枝豆、落花生、バター (BDHQ の場合)、マーガリン (BDHQ の場合)、人工甘味料などがあります。

次に、摂取していても 1 回に摂取する量が少ない場合には、無視するほうがよいと考えられます。基本的には、付け合せとして出された食品は無視するのが適当と考えられます。ラーメンの上ののっている海苔やねぎなど、彩り、香り付けなどを目的として加えられる食材は無視して差し支えないと考えられます。

◆対応方針

冒頭で述べたとおり、BDHQ は自記式質問票のため、回答者本人がどのように回答したのかが大切です。上述したような回答方法をとることでより正確な結果が得られる可能性はありますが、回答方法の過度なアドバイスは回答の誘導にもつながります。回答者からの個別の質問に関してはなるべく答えずに、表紙の説明をよく読んで自分で考えて回答してもらおうようにするほうがよいでしょう。回答者が自分で考えた結果どうしても回答方法が分からず、回答ができないと見受けられたときに、上述した考え方をういて回答方法の例を伝えるのがよいと思われます。

その結果、回答者が自分なりの判断で記入した回答が、実際の食事を適切に表していないこともあるでしょう。しかし、この種の回答の不適切さは回答者の判断に回答を任せている限り生じうるものです。この状態で妥当性の検討等の過去の研究^{1,2)}も実施されてきたことを考えると、この種の不適切な回答に関しては、調査実施者が気づいたとしても、修正せずに、回答者の回答をそのまま用いたほうがよいと考えられます。

【参考文献】

- 1) Kobayashi S, Murakami K, Sasaki S, et al. Comparison of relative validity of food group intakes estimated by comprehensive and brief-type self-administered diet history questionnaires against 16 d dietary records in Japanese adults. *Public Health Nutr* 2011; 14: 1200-1211.
- 2) Kobayashi S, Honda S, Murakami K, et al. Both comprehensive and brief self-administered diet history questionnaires satisfactorily rank nutrient intakes in Japanese adults. *J Epidemiol* 2012; 22: 151-159.