

無料で体験できる!

スマホ・パソコンからカンタンにできる!

BDHQ食習慣チェック

体験キャンペーン 第2弾

昨年好評の食習慣チェック体験キャンペーン第2弾を今年も開催します。

BDHQ(食習慣質問票)に答えていくだけで、あなたの食習慣や栄養バランスが簡単にチェックできますよ!

1 去年の食習慣チェックの結果結構ひどかったのよねえ

2 でもこの1年間私は食生活を見直したわ...
お肉の脂身に気を付けたり
緑の野菜を増やしたり
大豆製品を食べるようにしたり

3 1時間後...
やったわ!!
去年より●が減ってる!

4 食習慣チェックあなたもやってみたら?
なるほど、まずは自分の食習慣を知ることが大切なのね! やってみようかな!

申込期間 2020年 7/27日 → 9/27日まで

参加資格 ユーコープの組合員と
そのご家族(小学生以上) **申し込み1回につき2名まで**
小・中・高校生もできるようになりました

参加方法 以下のキャンペーンページにてお申込みください。参加方法をメールにてお送り致します。
キャンペーンサイト https://www.ucoop.or.jp/shoku_de_kenkou/bdqcq/
スマートフォン・パソコンでの参加になります。



ユーコープは組合員の「健康づくり」を応援します。

食健康

やってみよう! #4334
BDHQ
食習慣チェック!

健康の第一歩は

自分の食生活を

知ることから

食は健康の源

自分の食生活を知ろう!

私たちのカラダは、私たちが食べたものでできています。そして、食同源または薬食同源といわれるように、食べ物を持っているであろう健康を守ってくれる力は、時代も民族も超えて注目されてきました。食べ物には栄養素が含まれています。この栄養素が健康なカラダをつくる源ですが、摂取の状況は個人によって大きく異なっており、すべての人に当てはまる「この栄養素は摂るべき」「あれは控えるべき」というような言い方はできません。個人個人に合わせたアドバイスがどうしても必要なのです。

では、どうしたら自分の食生活がわかるでしょうか?よく、食事や記録したり写真を撮ったりしようとしても、食生活は日によって大きく異なることが分かっています。1〜2日の食事記録では足りません。それに、自己記入だと、正確に記録することができません。

普通の人でも食べたものを1割から2割くらいは忘れてしましますし、太りぎみの人ほど過少申告の程度が大きくなる、ということが、世界中の観察研究で分かっています。そういうことも勘案して、BDHQ※という「食習慣質問票」を考案しました。BDHQには約80の質問が

BDHQで分かること

細かいことを知るのはむずかしいですが、個人の各栄養素の摂取状況をかなりの程度で把握できます。たとえば、糖尿病にかかっている、食生活をどのように改善し治療を進めたらよいか、ということを示す能力を持っています。

回答を解析して栄養素ごとに青・黄・赤の信号の色に分けて結

果をお返しします。結果を見た体験者からは、「自分の食材選びに偏りがあることを実感した」「脂肪と塩分の摂りすぎを知り、食生活を見直すきっかけになりました」など、感想が続々と届いていきます。ぜひ、この機会にお試ください。



※食習慣質問票(BDHC)ってどんなもの?

Brief-type self-administered Diet History Questionnaire (簡易型自記式食事歴法質問票)
佐々木敏先生が考案した食習慣を判断する指標のひとつ。最近1カ月の食事の内容を、質問票のマークシートに記入していただくと、その分析結果から食習慣や改善点などが分かるプログラムです。専用の栄養価計算プログラムによって約30種類の栄養素と約50種類の食品の摂取量を算出。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」を加味し、特定保健指導など個人の栄養指導を行う場面で活用の期待されています。

東京大学大学院教授
ささき さとし
佐々木 敏先生
東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学分野教授 / 日本の栄養疫学研究において、中心的役割を担い続ける。

