

健康の第一歩は

はじめよう! つづけよう!

食 DE 健康

自分の食生活を「知る」ことから



東京大学大学院教授
佐々木 敏(ささき とし)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

毎日の食を通じた健康づくりに役立つ情報をお届けしている「食DE健康」。2018年4月号より本誌裏面でコラムを連載している佐々木敏先生に、効果的でより賢く、健康的な食生活を送るためのヒントをうかがいました。

「食べる」を

「はかる」

「毎日を健康に過ごしたい」。これはみんなの願いです。私たちの体は食べたものによってつくられますから、健康に過ごすためには日々の食事がとても大切です。しかし、世の中にはこの食べものが体によいとか、多種多様なダイエット方法など、食と健康に関する情報があふれています。これらをうのみにするだけでは、何をするのか混乱するばかりですね。大切なのは、そうした情報の中から、「自分にとって大事なポイント」を取捨選択することです。一人ひとり違うライフスタイルの中で、何がとり過ぎで、何が不足しているのかを見極めることが重要です。そうすれば、「この食べものは健康にいいと言われているけれど、自分は今もう十分食べているからこれ以上とらなくてもよい」といった客観的な判断ができるようになります。そのためには、まず今の自分の食生活を「知る」ということが必要になります。食べたものを記録して、塩分・脂肪などの量を計算するという

行動です。ダイエットのために頑張ってカロリー計算を続けている人もいるでしょう。でも、「何をどのくらい食べればいいのか?」を全部覚えて、日々実行するのはとても大変です。まずは、自分の食習慣を、「はかり」「知って」みましょう。



ユーコープの私の健康・食習慣チェック活動

そこで、ユーコープでは、佐々木敏先生が考案した簡単に食事の内容を調べる方法のひとつ、「**食習慣質問票**」(BDHQ) (簡易型自記式食事歴法質問票) を使って、組合員の健康づくりを進めています。これを使えば、あなた自身に適した食べ方や食習慣の改善点をさまざまな角度から知ることができます。ぜひ、あなた自身の食生活をチェックしてみませんか。

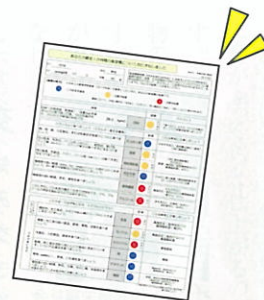
食習慣質問票(BDHQ)ってどんなもの?

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の活用が期待されています。ユーコープのイベント会場などでも体験できます。



ユーコープでは、組合員が自分自身の食習慣を知ることによって健康維持・増進に役立てていただけるよう取り組みを進めています。

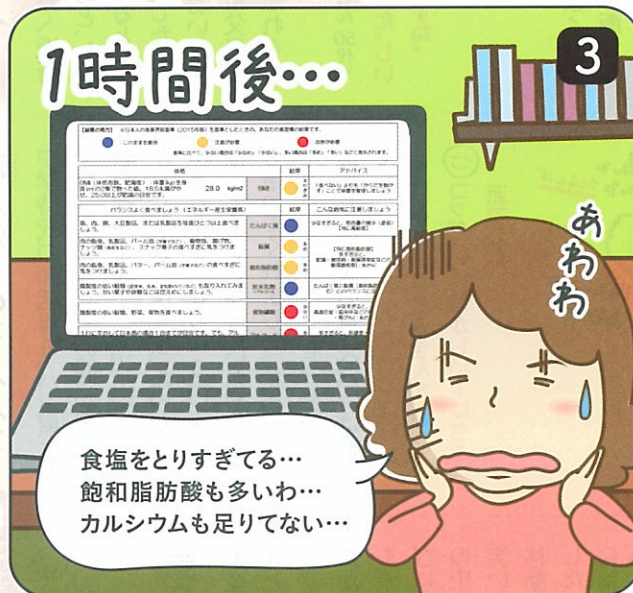
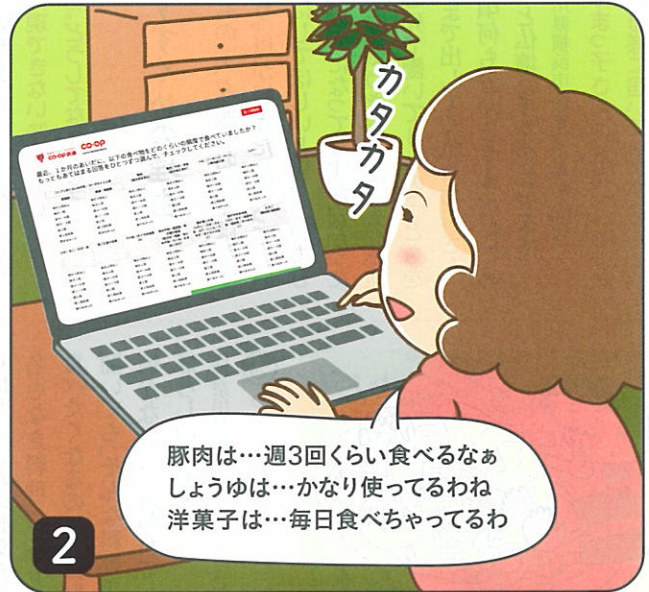
スマホ☐パソコン☐で簡単♪やってみよう!

ユーコープはあなたの「食DE健康」を応援します!

✓ 食習慣チェック 体験 キャンペーン

BDHQ(食習慣質問票)体験キャンペーンを開催します。
あなたの普段の食生活を見直すきっかけづくりに、ぜひご活用ください。

ユーコープは組合員の「健康づくり」を応援します。



申込期間 2019年 8/26(月) → 10/31(木)まで

参加資格 ユーコープ組合員とご家族(18歳以上) 申し込み1回につき2名まで

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いたします。
キャンペーンサイト https://www.ucoop.or.jp/shoku_de_kenkou/bdhqcp/

スマートフォン・パソコンでの参加になります。

