

くらしの安心を 考える Vol.36

昨年の「スキルアップ講座」で講師として
お越しいただいた東京大学 教授の佐々木敏氏より、
健康な食生活をめざすためのBDHQの
活用について再度ご紹介いただきました。

無くて七癖 （ご自分と家族の食習慣の癖を知ろう） BDHQのおすすめ

左ページのサイトで約80項目の質問に（15分くらいで）お答えいただく
と、たんぱく質は？塩分は？カルシウムは？。あなた自身の栄養素摂取
量の過不足を分かりやすい信号の色で知らせてくれます。

違いますし、覚えきれないし、写真にも
撮りきれないし、かなり難しいそう、
めんどろつそう、
そこで、東京大学が開発し、4ページ
の質問票に15分くらいで答えることで
およその栄養素摂取量が分かり、摂り
すぎや不足の判定が返ってくる「簡易
型自己記入式食事歴法質問票（BDHQ）」
を県民せいきょうでは組合員のみな
さんに体験していただく活動を進めてい
ます。

BDHQにお答えいただくと、たん
ぱく質は十分か？塩分は多すぎない
か？カルシウムは？鉄は？。それぞ
れ

健康のために食事に気をつけてくだ
さっている人はとても多いことでは
う。すばらしいことだと思います。け
れども、時々しくなくともよい我慢をして
いたり、そんなに食べなくてもよい食べ
物をたくさん食べようと頑張つておられ
たりする方にお会いします。例えば、カ
ルシウムが足りない（信じて）（あま
り好きではない）牛乳を一生懸命に飲ん
だり、糖質を摂りすぎて（信じて）（信
じて）（好きな）ご飯をしぶしぶ控えたり
しておられる方です。あなたもそのお
人ではありませんか？
健康も大事、美味しいものも大事。両
方の大事を守り、人生を楽しんでいた
だくためにぜひおすすしたいのが、ご自
分の食習慣（栄養素摂取量）を調べて、
国が定めている「これくらい食べてほし
い」と比べていただくことです。けれ
ども、食べるものは毎食、毎日、少しづつ

WEB 診断 BDHQ(簡易型自己記入式食事歴法質問票)を 体験してみよう! ～あなたの食習慣を調べてみませんか～

普段の食生活と健康を見直すきっかけとして、ぜひご参加ください。

手順
① 県民せいきょうホームページ
「健康応援 (BDHQ体験)」より
お申し込みください。
・組合員本人
・同居のご家族(大人限定)
がお申し込みいただけます
県民せいきょう BDHQ 検索



塩分は？
たんぱく質は？
脂肪は？
調べてみるの～！

簡易型自己記入式食事歴法質問票 (BDHQ) を体験する
あなたの最近1ヶ月の食習慣についてお尋ねする
質問項目(約80項目)に回答していただきます。
(正しく診断するために、年齢や身長、体重などの
基本情報は正確に入力してください。)
最後まで入力すると1時間程で【結果票】(食習慣
改善に向けた個別の分析結果や具体的なアドバイ
ス)が閲覧できます。

スマートフォン
・タブレット
・パソコン
からお申し込み可
くまかつ診断
コラム
「くらしの安心を考える」
健康応援 (BDHQ体験)
地区イベント案内

簡易型自己記入式食事歴法質問票 (BDHQ) を申し込む

※お申し込み後、受付完了メールが届きます。
迷惑メールの受信拒否設定をしている場合など
自動返信メールが届かない場合は、「kumikatsu-entry@fukuicoop.or.jp」の受信設定をお願いします

手順
② お申し込み後、1週間以内に事務局よりメールでBDHQに必要な「個人コード」・「地域コード」・「パスワード」を
ご案内します。

手順
③ ②と一緒にご案内する
アドレスから、BDHQの
サイトを開き、②のコードを入力し、
ログインします。



手順
④ あなた(またはご家族)の
最近1ヶ月の食習慣について
もれなく回答をお願いします。

手順
⑤ 入力後、1時間程で右ページ(図1)のような【結果票】(診断結果)がご自身の端末で閲覧できます。

項目	結果	アドバイス
体格 (BMI)	23.8 kg/m ²	「食べない」よりも「からだを動かす」ことで体重を管理しましょう。
たんぱく質	不足	たんぱく質に注意しましょう。肉、魚、卵、大豆製品、または乳製品を毎食とついで以上食べましょう。
脂質	不足	【特に飽和脂肪酸】多すぎると、肥満・糖尿病・高脂血症などの疾患の原因となります。
飽和脂肪酸	不足	たんぱく質と脂質（飽和脂肪酸を改善）このバランスに注意
水分	不足	水分不足は、脱水症状や腎臓病の原因となります。
カルシウム	不足	カルシウム不足は、骨粗鬆症の原因となります。
鉄	不足	鉄不足は、貧血の原因となります。
ビタミン	不足	ビタミン不足は、免疫力低下の原因となります。
塩分	多すぎ	高血圧症、脳卒中などの疾患の原因となります。
糖質	多すぎ	高血圧症、脳卒中などの疾患の原因となります。
食物繊維	不足	便秘や腸がんの原因となります。
アルコール	多すぎ	多すぎると、肝臓病やがんの原因となります。

(図1) 簡易型自己記入式食事歴法質問票 (BDHQ) の結果の一部 (サンプル)。信号の色でそれぞれの栄養素の過不足が分かる仕組みになっています。

参加者の声
自分には何の栄養素が過不足しているのかが分かり、昨年の健康診断結果と照らし合わせて
納得しました。自分に合った食生活の見直しをしていきたいです。



昨年の講座の様子▶

県民せいきょうの健康応援 あなたの食生活を 調べてみようキャンペーン

上記の手順でBDHQを①～⑤まで体験いただいた方の中から
抽選で30名様にヘルシーコープおすすめのコープ商品をプレゼント!

キャンペーン期間: 7月1日(水)～31日(金)

※当選者はホームページにて9月下旬(予定)に発表します
(BDHQをお申し込み後にお知らせする②の個人コード)にて掲載します)



お問い合わせはコールセンター(15ページ)まで

PROFILE
東京大学大学院医学系
研究科 社会予防医学分
野 教授。医師・医学博士。
京都大学工学部、大阪
大学医学部卒業。
厚生労働省が策定して
いる『日本人の食事摂
取基準』の策定で中心
的役割を担うなど、日本
における栄養学、栄養
疫学の第一人者。
「佐々木敏のデータ栄養学のすすめ(女子栄養
大学出版部)」他著書多数。

詳細を動画で紹介

東京大学 社会予防医学
BDHQ紹介動画(導入編)
「たべる」を「はかる」ことから、
すべてが始まる!



https://youtu.be/qkpSYLo7nVY

の栄養素の過不足を分かりやすく信号
の色で知らせてくれます(図1)はど
なたかの結果の一部です。昨年体験し
た組合員のみなさんはほとんどどの人の
食塩が「赤(多い)」でびっくり! 福井県
民、「やっぱり減塩(うす塩)がんばら
にゃ!」と誓いを新たにしました。
ぜひ、みなさんもBDHQで「ご自分
と家族の食の無くて七癖」を知って、健
康も大事、美味しいものも大事、その両
立をめざしてください。