



元気な組合員活動を応援するため「スキルアップ講座」を開催します。7月は講師に佐々木敏氏をお迎えし、健康な食生活をめざすためのBDHQの活用について解説いただきます。

# BDHQであなたの食生活を調べてみませんか？

減塩は？たんぱく質は？脂肪は？カルシウムは？…気をつけている人も気にしていない人も、まず、自分の食習慣の特徴を科学的に正しく知って、それに基づいて、自分に適した健康づくり・食習慣づくりを心がけたいものです。生協は会員さん向けに、そのお手伝いを始めました。

りでも実際には摂りすぎていてもっとまじめにやらなければいけないかもしれません。このように、自分の摂取量を知ること、はとても大切です。これはたんぱく質にもカルシウムにも他の栄養素にも言えます。

## BDHQって？

実は、食塩やたんぱく質など、栄養素を何g食べているかを調べるのはとても難しいことです。しかし、大雑把な量なら比較的簡単に調べる方法があります。簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)という質問票に答えることです。分かりやすい結果が返ってきて、なかなか楽しいです(図)。このたび生協総合研究所は東京大学の協力を得て、このシステムを開発しました。BDHQを使って自分の食習慣を知り、自分

もっともふさわしい食べ方を見つけて、より健康な食生活をめざそうという取り組みが国内各地の生協で始まっています。どうぞ奮ってご参加ください。

	結果
食塩	● 多め
カリウム	● 少ない
カルシウム	● 少ない
鉄	● 少ない

「減塩に励んでいます」という方がおおいかもしれません。すばらしいことです。では、あなたは食塩を(1日の平均として)何gくらい食べていますか？あなたの摂取量は行程の8gや6gと比べていかがですか？すでに十分に減塩できていて減塩の必要はないかもしれないし、減塩しているつも

## 意外に知らない自分の食習慣

あなたの最近1か月間の食習慣についてお答えしました。

▲BDHQに答えたら返ってきた結果の一部(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る。

**PROFILE**

(1957年、三重県生まれ)  
 東京大学大学院社会予防疫学分野教授。医師。食習慣と健康との関連を明らかにし、病気になる食生活の解明と正しい食・健康情報の普及に努めている。  
 (近著) 佐々木敏のデータ栄養学のすずめ(女子栄養学出版部)

東京大学 教授  
 佐々木 敏氏

**スキルアップ講座**

**あなたの食生活大丈夫？チェックで食事を見直そう**

BDHQを活用した食事見直しの提案を、これまでの取り組み事例などをもとに解説します。事前に食習慣の質問票に回答していただきます(詳細は後日ご案内します)。

時 7/25(木) 10:00~12:30  
 所 県民せいきょう 本部センター(福井市開発5丁目1603番地) 無料  
 講 東京大学 教授 佐々木 敏氏  
 定 100人(申込先着順)  
 申 19ページコールセンターまでまたはホームページより

託児あり  
 要予約(申込先着順)  
 (きらめきくらしのサポートが順います)  
 1歳以上未就学児・お1人につき300円