

# スマホ・パソコンによる食習慣チェックの取り組み開始のお知らせ

ccij 公益財団法人 生協総合研究所

公益財団法人 生協総合研究所（略称：生協総研）は、生活習慣病予防のために、食生活の改善に資することを目的として、食生活の状況をスマホやパソコンで回答すると、45分以内に食生活の改善ポイントがわかる結果票（PDFファイル）を受け取れる食習慣チェック（BDHQ\_Webシステム）の取り組みを開始しました。

「BDHQ」（簡易型自記式食事歴法質問票）とは、東京大学医学系研究科 社会予防疫学分野の佐々木敏教授が開発した、個人の食習慣改善のためのツールです。直近1ヶ月の食事メニューについて問う、およそ80の質問に回答すると、食習慣の分析や、その改善に向けた具体的なアドバイスを記載した結果票が出力されます。BDHQ\_Webシステムは、このBDHQをスマホやパソコンを使ってWeb上でできるようにしたもので、日本生協連が開設しました。「大人版」と「小学生・中学生・高校生版」の2つがあります。生協総研では、このシステムを活用して、食習慣見直し活動を社会的に推進していくために、2019年5月より利用申込の受付を開始しました。

面倒な食事の記録などをとることなく、簡単に食習慣の状況がわかり、改善に向けたアドバイスも受けることができるBDHQは、学校の食育の教材として、また自治体や病院での生活習慣病予防活動のツールとして、幅広くご活用いただけます。（ただし、本システムは営利を目的としたものに活用することはできません。非営利、公益的な目的・組織に限定してご活用いただけます。）

生協総研の案内と利用申込は、<http://ccij.jp/bdhq/index.html> のサイトから。



## ログイン画面と入力画面イメージ



コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前		鶏肉 (焼き肉を含む)	豚肉・牛肉・羊肉 (焼き肉を含む)	ハム・ソーセージ・ベーコン等の加工肉	レバー	
低脂肪	普通・高脂肪					
<input type="radio"/> 毎日2回以上	<input type="radio"/> 毎日2回以上	<input type="radio"/> 毎日2回以上	<input type="radio"/> 毎日2回以上	<input type="radio"/> 毎日2回以上	<input type="radio"/> 毎日2回以上	
<input type="radio"/> 毎日1回	<input type="radio"/> 毎日1回	<input type="radio"/> 毎日1回	<input type="radio"/> 毎日1回	<input type="radio"/> 毎日1回	<input type="radio"/> 毎日1回	
<input type="radio"/> 週4～6回	<input type="radio"/> 週4～6回	<input type="radio"/> 週4～6回	<input type="radio"/> 週4～6回	<input type="radio"/> 週4～6回	<input type="radio"/> 週4～6回	
<input type="radio"/> 週2～3回	<input type="radio"/> 週2～3回	<input type="radio"/> 週2～3回	<input type="radio"/> 週2～3回	<input type="radio"/> 週2～3回	<input type="radio"/> 週2～3回	
<input type="radio"/> 週1回	<input type="radio"/> 週1回	<input type="radio"/> 週1回	<input type="radio"/> 週1回	<input type="radio"/> 週1回	<input type="radio"/> 週1回	
<input type="radio"/> 週1回未満	<input type="radio"/> 週1回未満	<input type="radio"/> 週1回未満	<input type="radio"/> 週1回未満	<input type="radio"/> 週1回未満	<input type="radio"/> 週1回未満	
<input type="radio"/> 飲まなかった	<input type="radio"/> 飲まなかった	<input type="radio"/> 食べなかった	<input type="radio"/> 食べなかった	<input type="radio"/> 食べなかった	<input type="radio"/> 食べなかった	
いか・たこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶（まぐろの油漬け）	魚の干物・塩蔵魚・魚介練り製品（塩さば・塩鮭・あじの干物・ちくわ・松まぼろし）	脂が乗った魚（いわし・さば・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろトロなど）	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）

がんばって回答してくのだ 

<お問い合わせ先>

公益財団法人 生協総合研究所（担当：石川、豊嶋、小熊）

TEL : 03-5216-6025

# 個別の分析結果や具体的アドバイスの返信様式

## ■ 全体の食習慣

あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました

7月9日 / 平成31年4月16日  
一般的の傾向

ID1: \_\_\_\_\_ 性別: \_\_\_\_\_  
ID2: \_\_\_\_\_ ID3: 0 年齢: \_\_\_\_\_ 歳

食習慣評価 (BMIやBMI-HQ) にご対応いただいた方を元に、健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただくために、結果を個別にお知らせいたします。併せて、あなたの食生活の改善点も、あくまでも「おおよその結果」とお伝えさせていただきます。

【結果の使い方】 ☆日本人の食生活改善目標 (2015年版) を基準としたときの、あなたの食習慣の結果です。  
● : この基準を維持 ●● : 注意が必要 ●●● : 改善が必要  
基準に比べて、少ない場合は「少なめ」「少ない」、多い場合は「多め」「多い」など表示されます。

体格	結果	アドバイス
BMI (体格指数、肥満度) : 体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値。20.0未満がやや、25.0以上が肥満の目安です。	18.8 kg/m <sup>2</sup> ●●	「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。

バランスよく食べましょう (エネルギー産生栄養素)	結果	こんな病気に注意しましょう
魚、肉、卵、大豆製品、または乳製品を毎食ひとつ以上食べましょう。	たんぱく質 ●●	少なすぎると、筋力量の減少 (歩行) 【特に高齢者】
肉の脂肪、乳製品、パーム油 (ひまわり油)、植物油、揚げ物、アツツ類 (揚げ物など)、スナック菓子の食べ過ぎに気を付けましょう。	脂肪 ●●	【特に高脂血症】 多すぎると、脂質・糖質・血圧異常などの発症リスク【乳がん】
肉の脂肪、乳製品、バター、パーム油 (ひまわり油) の食べ過ぎに気を付けましょう。	飽和脂肪酸 ●●	多すぎると、脂質異常症【乳がん】
糖質の多い穀類 (胚芽米、玄米、全粒粉のパンなど) も取り入れてみましょう。甘い菓子や砂糖などは控えましょう。	炭水化物 (糖質) ●●	少なすぎると、エネルギー不足
糖質の多い穀類、野菜、果物を食べましょう。	食物繊維 ●●	少なすぎると、高血圧症、糖尿病の発症リスク【乳がん、大腸がん】
1日に平均して日本酒の割合1合までが目安です。でも、アルコールの摂取を控えるものではありません。	アルコール ●●	多すぎると、肝臓・がん、高血圧症【乳がん】

とりすぎ・不足が気になる ミネラルとビタミン	結果	こんな病気に注意しましょう
調味料、加工食品、みそ汁やめん類のスープのとりすぎに気を付けましょう。	食塩 ●●	高血圧症・脳卒中などの発症リスク【胃がん】
精製・加工度の高い食品、野菜、果物、豆類を食べましょう。	カリウム ●●	高血圧症・脳卒中などの発症リスク
乳製品、大豆製品、野菜を食べましょう。	カルシウム ●●	骨粗鬆症
穀類、加工食品を除くほとんどの食品に含まれています。いろいろな食品を食べましょう。	鉄 ●●	貧血
果物 (柑橘類など)、野菜、いも類を食べましょう。	ビタミンC ●●	【高血圧症、脳卒中などの発症リスク・胃がん】
糖質の多い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類を食べましょう。妊娠を考慮している女性は特に注意しましょう。	葉酸 ●●	妊娠・産後の発症リスク【脳卒中、胃がん】

あなたの最近1か月間の食習慣についておたずねしました

7月9日 / 平成31年4月16日  
一般的の傾向

食生活改善目標 (2015年版) を基準としたときの、あなたの食習慣の結果です。

● : この基準を維持 ●● : 注意が必要 ●●● : 改善が必要

基準に比べて、少ない場合は「少なめ」「少ない」、多い場合は「多め」「多い」など表示されます。

エネルギー産生栄養素 (1日あたり)	結果	ミネラルとビタミン (1日あたり)	摂取量 (1日あたり)	結果
たんぱく質	18%E (84g) ●●	食塩	14.5g	●●
脂質	32%E ●●	カリウム	3200mg	●●
炭水化物	50%E ●●	カルシウム	880mg	●●
エネルギー産生栄養素バランス (%)	たんぱく質: 18% 脂質: 32% 炭水化物: 50%	鉄	9.2mg	●●
エネルギー産生栄養素バランス (%)	たんぱく質: 18% 脂質: 32% 炭水化物: 50%	ビタミンC	190mg	●●
たんぱく質	たんぱく質: 18% 脂質: 32% 炭水化物: 50%	ビタミンD	1.8mg	●●
脂質	たんぱく質: 18% 脂質: 32% 炭水化物: 50%	ビタミンE	1.5mg	●●
炭水化物	たんぱく質: 18% 脂質: 32% 炭水化物: 50%	ビタミンK	12.7mg	●●
エネルギー産生栄養素	たんぱく質: 18% 脂質: 32% 炭水化物: 50%	ビタミンB1	0.9mg	●●
ミネラル	たんぱく質: 18% 脂質: 32% 炭水化物: 50%	ビタミンB2	1.8mg	●●
ビタミン	たんぱく質: 18% 脂質: 32% 炭水化物: 50%	ビタミンB6	1.5mg	●●
ミネラル	たんぱく質: 18% 脂質: 32% 炭水化物: 50%	ビタミンB12	2.4μg	●●
ビタミン	たんぱく質: 18% 脂質: 32% 炭水化物: 50%	ビタミンB1	0.9mg	●●
ミネラル	たんぱく質: 18% 脂質: 32% 炭水化物: 50%	ビタミンB2	1.8mg	●●
ビタミン	たんぱく質: 18% 脂質: 32% 炭水化物: 50%	ビタミンB6	1.5mg	●●
ミネラル	たんぱく質: 18% 脂質: 32% 炭水化物: 50%	ビタミンB12	2.4μg	●●

その他の不足が気になるミネラルとビタミン

ミネラル	摂取量	結果	ビタミン	摂取量	結果
マグネシウム	300mg	●●	ビタミンA	850μgRAE	●●
亜鉛	20mg	●●	ビタミンD	22.5μg	●●
	9mg	●●	ビタミンE	9.4mg	●●
	8mg	●●	ビタミンK	300μg	●●
			ビタミンB1	0.9mg	●●
			ビタミンB2	1.8mg	●●
			ビタミンB6	1.5mg	●●
			ビタミンB12	2.4μg	●●

日本人の食生活摂取量の平均値 (1日あたりの摂取量、g) とあなたの摂取量の比較

日本人の平均値が少し多い/少ない/ほぼありません。あくまでも目安とさせていただきます。

同じ性別・年齢区分の人の比較

↑ 多い  
↓ 少ない

食塩 -17%  
たんぱく質 -59%  
脂質 -7%  
炭水化物 +22%  
エネルギー産生栄養素 +17%  
たんぱく質 +17%  
脂質 -25%  
炭水化物 +37%  
ミネラル +11%  
ビタミン +41%  
食塩 +100%  
カリウム -27%  
カルシウム +69%  
鉄 +49%  
ビタミンC +66%  
ビタミンD +25%  
ビタミンE +35%  
ビタミンK +49%

## ■ 特定のアドバイス (例: 食塩)

食塩のとり方が気になるあなたへのメッセージ

■ 高血圧症やがん (胃がん) の予防のために、とりすぎないよう気を付けましょう。  
■ ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみましょう。

あなたの摂取量 (1日あたり) **おおよそ 14.5g**      めざしたい摂取量 (1日あたり) **7g 未満**

平均的な日本人の摂取量 (1日あたり) **おおよそ 11.1g**

どの食品から食塩をとっているか、みてみましょう。

ポイントは、**漬物、魚・肉の加工品、みそ汁、調味料**です。

調味料類	穀類	魚介類	野菜類	肉類	乳類	その他
あなた	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	14.5
平均的な日本人	7.4	0.0	0.0	0.0	0.0	11.1

◆ 上手に減らすポイント

- 食塩が多い食べ物の食べる頻度を少なくする。
- 食塩が多い食べ物の1日あたりの食べる量を少なくする。

1日に食べるおおよその量 (1回) (g)	1日に食べるおおよその量 (g)	上手に減らすポイント	あなたの摂取頻度、割合
みそ汁 (1杯目のみ)	150	1.0	1日1杯
めん類 (おでんなど)	140	0.8	週2回
めん類のスープ・汁を飲む量 (お味噌汁)	300	6.0	8割くらい
調味料 (しょうゆ、ソースなど) (1杯1回)	18	1.1	ほとんど使わない
魚の干物・塩漬物 (1杯1回)	80	3.0	週1回
ハム・ソーセージ・ベーコン (1人1回)	30	1.6	週1回
緑の濃い野菜の漬物 (お1回)	20	1.3	週4-6回
その他の野菜の漬物 (お1回)	20	0.9	食べなかった

あなたの摂取頻度と減らすポイント。減らすポイントがいくつかあります。あくまでも「おおよその量」と考えらるようになしてください。

しょうずに減塩 (節塩) するための工夫

しょうずに減塩 (節塩) するためのいくつかの方法をご紹介します。できることから実践してみましょう。

- みそ・汁物の食べ方を見直しましょう。
  - 1日1杯までにしましょう。 **あなたのみそ汁を飲む量は1日...1日1杯**
  - 減らすようにしましょう。 「汁」の量が減ります。(その分、味を濃くしないように注意しましょう)
  - だしで旨みを効かせましょう。旨みの効果で減塩でもしゅうぶんに美味しくいただけます。
- めん類のスープはなるべく残すようにしましょう。
  - あなたのめん類のスープを飲む割合...8割くらい
- しょうゆやソースなどの調味料の使いかたを見直してみましょう。
  - 調理の工夫
    - ◇ だしのみ、油のコク、果汁や酢の酸味が加わると、薄味でもおいしく食べることができます。
    - ◇ 中までしっかりと味をしみこませる食べ物よりも、短時間であっさり煮る食べ物や炒め物のほうが調味料は少なめです。
  - 食事の際、しょうゆやソースの使い方
    - 「料理にしょうゆをかける」ことが習慣になっていませんか?
    - 一口味を見てみて「足りなかったらかける」習慣を直しましょう。
- 漬物は、食べる回数を減らしたり、漬物汁を少量、楽しむようにしましょう。

「ナトリウム」と「食塩」の関係 (加工食品に入っている食塩量の読み方)

加工食品には、包装などに、「栄養成分表示」があり、食塩ではなく、ナトリウム量が書かれています。ナトリウム量を食塩の量に換算するためには、2.54倍します。たとえば、1食当たり2.4gのナトリウムが入っているお味噌汁の場合、食塩量が2.4×2.54=6.1g入っていることとなります。よく使う加工食品の食塩量をチェックしてください。

メモらん