



たんぱく質足りてる?

脂質とりすぎてない?

参加費
無料

回答時間は
約15分

おうちで食習慣チェック してみませんか?

2024年
申込期間 5月6日(月)～5月20日(月)

対象者 コープあいち組合員とご家族
(お子さんは小学生以上からご参加いただけます)

6月30日(日)までに食習慣
チェックを実施した方全員に
参加賞 **コーすけノート**
をプレゼント! ※色・柄はおまかせです。お届けは1冊です。



健康のため食事に気をつける、といっても具体的にどうすればよいの…。そう思ったあなた、
【BDHQ※】で自分の食べているものを調べてみませんか?

※簡易型自記式食事歴法質問票: brief-type self-administered diet history questionnaire

BDHQとは さまざまな食材を直近1か月間にどのくらいの頻度で食べたか答える簡単な質問票です。質問に答えることで自分の食事で取り過ぎているもの・不足の栄養素などが分かり、どう改善すればよいのか見ることができます。

最近の1か月の食事に関する質問に回答していただく! 考え込まず第一印象の回答でOK

いつもどんな食材を
使っている?

味付けは
どうかな?



【WEB回答の画面例】
マークシートでも
回答できます

実際に食習慣チェックを実施した組合員からの声



日頃からバランスの良い食生活を心がけていたつもりですが、意外にも塩分を摂りすぎていたことや、今まで気づかなかったことも知ることができ、とても参考になりました。



足りない栄養素に意識が向いていましたが、摂りすぎている栄養素があることが盲点で、この企画で勉強になりました。

あなたやご家族の健康を考えるきっかけづくりに、ぜひご参加ください

詳しい申し込み方法は裏面をご覧ください▶





申込期間 2024年5月6日(月)～5月20日(月)

申し込みの流れ

WEB回答の場合

- 1 二次元バーコードを読み取り、空メールを送信します。自動返信メールが届いたら、メール本文に記載の申し込みフォームへアクセスしてお申し込みください。読み取れない場合、下記メールアドレスに空メールを送信 shomei1.105tmp@fofa.jp
- 2 申し込み期間終了後、5月24日(金)以降に事務局よりご案内メールが届きます。※「@tcoop.or.jp」からのメールが届くように設定ください。詳しくは各キャリアのHP等でご確認ください。
- 3 ご自身のパソコン・スマホからログインページへアクセスし、メール本文にあるログインIDを入力してから回答が始まります。

お申込みはこちら!



回答後、約45分後に再ログインしてね

結果が見られます

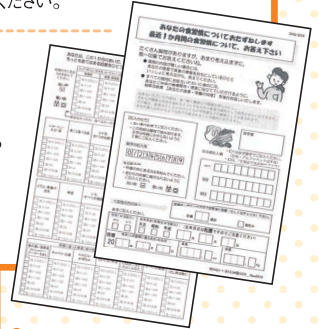
マークシート回答の場合

- 1 下記の電話番号へお申し込みください。コープあいち組合員活動支援部

052-703-6055 (月～金/10:00～17:00)

- 2 コープあいち組合員活動支援部より、マークシートを郵送します。※質問票・結果票がお手元に届くまでにお時間をいただく場合がございます。ご了承ください。

- 3 記入済みのマークシートを返送してください。



結果票はご自宅へ郵送します!

青黄赤の信号でたんぱく質、脂質、食塩などの項目について結果が出ます。

過去の実施報告はこちら



| 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、筋肉量の減少(虚弱)【特に高齢者】 |
| 肉の脂身、乳製品、パーム油(洋菓子など)、植物油、揚げ物、ナッツ類(落花生など)、スナック菓子の食べすぎに気をつけましょう。 | 脂質 ● | 【特に飽脂肪】多すぎると、肥満・糖尿病・脂質異常症などの循環器疾患【乳がん】 |
| 肉の脂身、乳製品、バター、パーム油(洋菓子など)の食べすぎに気をつけましょう。 | 飽脂肪 ● | 【特に飽脂肪】多すぎると、肥満・糖尿病・脂質異常症などの循環器疾患【乳がん】 |
| 精製度の低い穀類(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めにしましょう。 | 炭水化物+アルコール ● | たんぱく質と脂質(飽脂肪を含む)とのバランスに注意 |
| 精製度の低い穀類、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・脳卒中などの循環器疾患【乳がん・乳がん】 |
| 1日に平均して日本酒の場合1合までが目安です。でも、アルコールの摂取を勧めるものではありません。 | アルコール ● | 多すぎると、肝硬変・肝がん・消化管がん・乳がん |

| あなたの最近1か月の食習慣についておたずねしました | | 性別 | 結果 | アドバイス |
|--|---|--|-----|-------|
| ED1 | ED2 | ED3 | ED4 | ED5 |
| 結果の電力 | 【結果の電力】全日本人の食事摂取基準(2015年版)を基準としたときの、あなたの食習慣の結果です。 | | | |
| ● | このままを維持 | | | |
| ● | 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」などと表示されます。 | | | | |
| 目標 | 結果 | アドバイス | | |
| 身体活動(身体活動、仕事)：(仕事)を毎日18分未満が目標です。 | BMI | 【身体活動】「身体活動」を毎日18分未満が目標です。18分以上を毎日行うことで健康を促進しましょう。 | | |
| 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、筋肉量の減少(虚弱)【特に高齢者】 | | |
| 肉の脂身、乳製品、パーム油(洋菓子など)、植物油、揚げ物、ナッツ類(落花生など)、スナック菓子の食べすぎに気をつけましょう。 | 脂質 ● | 【特に飽脂肪】多すぎると、肥満・糖尿病・脂質異常症などの循環器疾患【乳がん】 | | |
| 肉の脂身、乳製品、バター、パーム油(洋菓子など)の食べすぎに気をつけましょう。 | 飽脂肪 ● | 【特に飽脂肪】多すぎると、肥満・糖尿病・脂質異常症などの循環器疾患【乳がん】 | | |
| 精製度の低い穀類(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めにしましょう。 | 炭水化物+アルコール ● | たんぱく質と脂質(飽脂肪を含む)とのバランスに注意 | | |
| 精製度の低い穀類、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・脳卒中などの循環器疾患【乳がん・乳がん】 | | |
| 1日に平均して日本酒の場合1合までが目安です。でも、アルコールの摂取を勧めるものではありません。 | アルコール ● | 多すぎると、肝硬変・肝がん・消化管がん・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 | | |
| 精製・加工食品、お菓子やめん類のスープのとりすぎに気をつけましょう。 | 食塩 ● | 高血圧症・脳卒中などの循環器疾患【乳がん】 | | |
| 精製・加工食品の塩分、野菜、果物、豆類を食べましょう。 | カリウム ● | 高血圧症・脳卒中などの循環器疾患 | | |
| 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 | | |
| 精製・加工食品を多く含む食品の摂取を減らしましょう。 | 鉄 ● | 貧血 | | |
| 果物(柑橘類)、野菜、いちじくを食べましょう。 | ビタミンC ● | 【ビタミンC】不足すると、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。 | | |
| 精製度の低い穀類、野菜、豆類、きのこ類、海藻類を食べましょう。砂糖を控えめにしましょう。 | 果糖 ● | 【果糖】果物の糖質を多く含む食品の摂取を減らしましょう。 | | |

BDHQは、標準的な食べ方をしている人を想定して計算がなされるように研究目的で作られているため、減塩や糖質制限など、特別な食べ方をしている方の食事内容は十分に反映できない可能性があります。ご参加の際は上記を承知の上、結果は食習慣改善の目安としてご利用いただきますよう、お願い申し上げます。

食育サイト



コープあいちは誰もが住み慣れた地域で、生涯健康に暮らし続けられるように、協同の事業と活動を通じて「食を営む力」を大切にしています。食育サイトには、食育の考え方や健康的な食生活のヒントになる記事を掲載しています。



生活協同組合

コープあいち 組合員活動支援部

052-703-6055 (月～金/10:00～17:00)