



たんぱく質足りてる?

参加費
無料

回答時間は
約15分

脂質とりすぎてない?

おうちで食習慣チェック してみませんか?

申込期間 2025年
4月26日(土)～5月19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)

参加賞

6月30日(月)までに食習慣
チェックを実施した方全員に
**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
質問に回答していくだけ!

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?

co-op 一時保存

がんばって回答していくのだ

最近、1か月のあいだに、以下の食べ物をごくらの頻度で食べていましたか? もっともあてはまる回答をひとつずつ選んで、チェックしてください。

【コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト 1人前】低脂肪

飲まなかった	週1回	週2～3回	週4～6回	毎日1回	毎日2回以上
☐	☐	☐	☐	☐	☐

co-op 一時保存

まだまだ序盤なのだ

いかたこ・えび・貝

食べなかった	週1回	週2～3回	週4～6回	毎日1回	毎日2回以上
☐	☐	☐	☐	☐	☐

骨ごと食べる魚

食べなかった	週1回	週2～3回	週4～6回	毎日1回	毎日2回以上
☐	☐	☐	☐	☐	☐

co-op 一時保存

家庭での味付けは外食と比べて

濃い口	少し濃い口	同じくらい	少し薄口	薄口
☐	☐	☐	☐	☐

【食事のときに使うしょうゆ・ソース】

頻度は

まったく使わない	ほとんど使わない	ときどき使う	よく使う	必ず使う
☐	☐	☐	☐	☐

【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



食習慣を見直す貴重な機会になりました!
WEB回答も可能だったので、都合の良い時に実施できました。



なんとなくは、野菜が不足しているという自覚はあったのですが、結果として数値で見ると、改めて「改善しなければ…」という思いが強くなりました。



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▶



申込締切 | 5月19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
shomei1.106tmp@fofa.jp
- 2 申し込み期間終了後、
5月23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

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



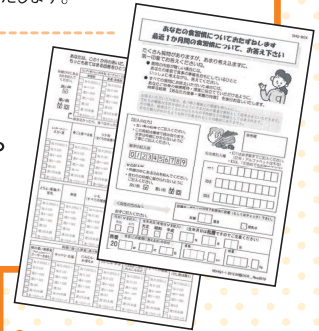
マークシート回答の場合

- 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。
5月20日(火)以降に発送いたします。

- 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!

※結果票がお手元に届くまで、お時間をいただくことがございます。
ご了承ください。

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		年齢	
BMI (体格指数、肥満度) : 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗で算出した値。18.5未満がやや痩せ、20以上が肥満の目安です。		結果	
BMI		結果	
バランスよく食べましょう (エネルギー・たんぱく質・脂質)		結果	
たんぱく質		結果	
脂質		結果	
飽和脂肪酸		結果	
炭水化物		結果	
アルコール		結果	
食物繊維		結果	
食塩		結果	
ビタミン		結果	
ミネラル		結果	

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)