



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 2023年 5月8日(月)～5月22日(月)

対象者 コープあいち組合員とそのご家族  
(小・中・高校生のお子さんも可)

参加賞

6月30日(金)までに食習慣チェックを実施した方全員に  
**コーすけハンドタオルをプレゼント!** ※色はおまかせです。お届けは1枚です。



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?**

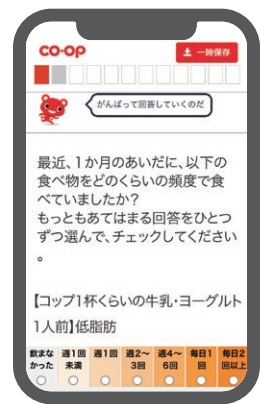
\*簡易型自記式食事歴法質問票: brief-type self-administered diet history questionnaire

**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?



【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



充分食べていると思っていたものが、実は不足していたと気づくことができました。  
**自分の食生活を振り返るいい機会になりました!**



普段、自分でなんとなく分かっていても、どう改善すればよいか方法に迷うことがありましたが、  
**結果にアドバイスが書いてあり、参考になりました!**



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

© やなせたかし

詳しい申し込み方法は裏面をご覧ください▶



申込期間 2023年5月8日(月)～5月22日(月)

# 申し込みの流れ

## WEB回答の場合

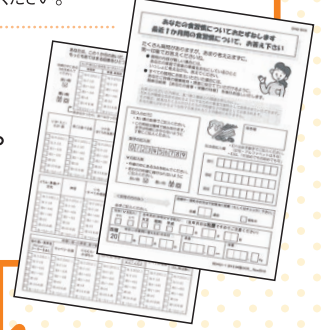
- 1 二次元バーコードを読み取り、空メールを送信します。自動返信メールが届いたら、メール本文に記載の申し込みフォームへアクセスしてお申し込みください。読み取れない場合、下記メールアドレスに空メールを送信 shomei1.104tmp@fofa.jp
- 2 申し込み期間終了後、1週間～10日後に事務局よりご案内メールが届きます。※「@tcoop.or.jp」からのメールが届くように設定ください。詳しくは各キャリアのHP等でご確認ください。
- 3 ご自身のパソコン・スマホからログインページへアクセスし、メール本文にあるログインIDを入力してから回答が始まります。

お申込みはこちら!



## 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。**



回答後、約45分後に再ログインしてね

結果が見られます

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 ●	【特に飽和脂肪酸】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。	飽和脂肪酸 ●	たんぱく質と脂質(飽和脂肪酸を含む)とのバランスに注意
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 ●	少なすぎると、高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・【乳がん】
精製度の低い穀類、野菜、果物を食べましょう。	食物繊維 ●	多すぎると、肝硬変・肝がん・消化管がん・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 ●	

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		結果	こんな病気に注意しましょう
性別	年齢		
体格	BMI		
たんぱく質		●	【特に飽和脂肪酸】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】
脂質		●	【特に飽和脂肪酸】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】
飽和脂肪酸		●	【特に飽和脂肪酸】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】
炭水化物+アルコール		●	【特に飽和脂肪酸】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】
食物繊維		●	【特に飽和脂肪酸】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】
アルコール		●	【特に飽和脂肪酸】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】
ミネラルとビタミン			
食塩		●	【特に飽和脂肪酸】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】
カリウム		●	【特に飽和脂肪酸】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】
カルシウム		●	【特に飽和脂肪酸】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】
鉄		●	【特に飽和脂肪酸】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】
ビタミンC		●	【特に飽和脂肪酸】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】
葉酸		●	【特に飽和脂肪酸】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】

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



コープあいちに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。