

日本生協連 東京大学と連携し、食事摂取の Web チェックシステムを構築 ～自らの健康・食習慣を手軽にチェックし、アドバイスが受け取れます～



日本生活協同組合連合会（略称：日本生協連、代表理事会長：本田英一）は、東京大学医学系研究科社会予防疫学分野の佐々木敏研究室と連携し、個人の食事の摂取状況をパソコン・スマートフォンから簡易に回答し、食習慣改善に向けた個別の分析結果や具体的なアドバイスの返信を受け取れる Web システムを構築しました。2018年4月から、全国の会員生協に取り組みを呼び掛け、参加を広げていきます。

本システムは、佐々木研究室の開発した「BDHQ」（簡易型自記式食事歴法質問票）を Web 化したもので、およそ 80 の質問で個人の直近 1 カ月の食事メニューの内容を問う形式となっています。

2016 年度以降、一部生協において、BDHQ の質問用紙を用いた組合員の学習活動を実験的に行っており、好評の声を頂いたことから、日本生協連はこの度、より多くの生協組合員が手軽に回答できる仕組みとして、本システムを構築しました。

2016 年 6 月に国が策定した第 3 次食育基本推進計画の 5 つの重点課題の中の 1 つに「健康寿命の延伸につながる食育の推進」があり、「生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす」との具体的記述があります。

生活習慣病が増加し、超高齢社会の進行など「健康と食」への関心が高まる中、生協では一人ひとりの健康づくりを支援してまいります。

入力画面の例（パソコン）

コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前		鶏肉 (挽き肉を含む)	豚肉・牛肉・羊肉 (挽き肉を含む)	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 checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="radio"/> 週2～3回	<input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="radio"/> 飲まなかった	<input checked="" 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・かまぼこなど)	脂が乗った魚(いわし・さば・さんま・ぶり・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)
<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 checked="" 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
<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"/> 週1回未満
<input type="radio"/> 食べなかった	<input checked="" 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	<input type="radio"/> 食べなかった	<input type="radio"/> 食べなかった

次へ進む

まだまだ序盤なのだ

<お問い合わせ先>

日本生協連 広報部

TEL : 03-5778-8106

◆参考

個別の分析結果や具体的アドバイスの返信様式

左：全体の食習慣

右：特定のアドバイス（例：カリウム）

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21日 平成27年10月9日 一般の方向け

ID1 10212 性別 女性
ID2 0 ID3 0 年齢 34 歳

食習慣質問票（BQH4QまたはDQH4Q）にお答えいただいた内容を元に、健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。答え方によって結果が左右されますので、あくまでも「およその結果」とお考えください。

【結果の判別】 ☆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」、多い場合は「多め」「多い」などと表示されます。

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。18.5未満がやせ、25.0以上が肥満の目安です。	21.1 kg/m ² BMI ●	「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、筋肉量の減少（虚弱）【特に高齢者】
肉の脂身、乳製品、パーム油（※※※など）、植物油、揚げ物、ナッツ類（※※※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（※※※など）の食べすぎに気をつけましょう。	飽和脂肪酸 ●	
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（飽和脂肪酸を含む）このバランスに注意
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・胃がん・乳がん
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勧めるものではありません。	アルコール ●	多すぎると、肝臓症・肝がん・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つけましょう。	食塩 ●	多い 高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん
精製・加工度の低い食品、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
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 ●	少なめ 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・脳卒中などの循環器疾患・胃がん】
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。妊娠を希望している女性は特に注意しましょう。	葉酸 ●	妊婦：胎児の神経管閉鎖障害【高血圧症・脳卒中などの循環器疾患・胃がん】

【※】おぼえにくい成分は項目から消えています。詳しくは「結果」をご覧ください。

カリウムのとり方が気になるあなたへのメッセージ

7月21日 平成 28年 7月 18日 ID1 = 1001

■カリウムは血圧の低下、脳卒中、骨粗しょう症の予防に関係する栄養素です。■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） **およそ 3200 mg** めざしたい摂取量（1日あたり） **およそ 2600 mg 以上**

平均的な日本人の摂取量（1日あたり） **およそ 2500 mg**

どの食品からカリウムをとっているか、みてみましょう。
ポイントは、**野菜類、魚介類、果実類、いも類** です。

◆たくさん食べるポイント
①カリウムが豊富に入っている食べ物を食べる。
②カリウムがある程度入っている食べ物で、好きな食べ物をいっぱい食べる。

食品	1回に食べるおおよその量 (g)	カリウムの量 (mg)	上手に食べるワンポイント	あなたの摂取頻度、習慣
緑の濃い葉野菜	70	363	ゆでたり炒めたりしてたっぷり食べましょう。	週2-3回
キャベツ・白菜	70	146		週4-6回
脂が少なめの魚	80	305	旬の魚を食べるように心がけましょう。	週2-3回
かき・いちご・キウイ	90	221	旬の果物を毎日食べるように心がけましょう。	週1回未満
いも類	100	471	皮にもカリウムが豊富に含まれます。丸ごと食べる調理の工夫をしましょう。	週2-3回
牛乳（低脂肪）	150	285		週2-3回
豚肉	75	238	動物性の食品からもとれます。	週2-3回
納豆	45	297	大豆を丸ごと食べるのでカリウムが豊富です。	週2-3回
ごはん	130	(白米) 38 (玄米) 124	精製度の低い穀類（玄米・全粒粉）には多く含まれています。	【毎日必ず食べる（主食）】とごとき

あなたの値は質問票で調べた結果です。答え方の影響を受けますので、あくまでも「およその量」と考えるようにしてください。