

BDHQ食習慣チェック

体験キャンペーン

自分の食生活を「知る」ことが
健康への第一歩

BDHQ(食習慣質問票)とは？

Brief-type self-administered Diet History Questionnaire=簡易型自記式食事歴法質問票
(簡易型自記式食事歴法質問票)の略。食生活を判断する指標のひとつで、自身の最近1カ月の食事の内容を、質問票のマークシートに記入すると、その分析結果から食習慣の改善点などが分かるプログラムです。

☒ 私の食生活って大丈夫？

BDHQ実際にやってみました！



毎日の食生活、高血圧や肥満、カルシウム不足が気になっていたんだけど…。食生活で改善するべきポイントを教えてほしい！



A美さんの結果

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
乳製品、大豆製品、野菜を食べてみましょう。	カルシウム	少ない

食塩のとりすぎとカルシウム不足、で赤信号！
食塩は、高血圧やがん(胃がん)の予防のためにとりすぎないように気をつけましょう。

栄養素ごとに
食習慣や
栄養バランスが
一目瞭然！

- このままを維持
- 注意が必要
- 改善が必要

約1時間後
もう結果が!!

今回のBDHQで、
自分と家族の食生活を見直すきっかけ
になった。とてもいい
機会でした。

申込期間 2023年8/28月 >>>> 10/31火まで

参加資格 ユーコープの組合員とご家族
(小学生以上)

申し込み1回につき2人まで
大人用と小・中・高校生用があります

参加方法

右の二次元コードからお申し込みください。参加方法をメールでお送りします。

ユーコープ食DE健康



で検索

●スマートフォン・パソコンでの参加になります。

●付与されたID・パスワードで3回連続できるので継続した見直しができます。



参加申し込みのURLはコチラから

<https://f.msgs.jp/webapp/wish/org/showEnquete.do?enqueteid=464&clientid=12827&databaseid=jzs>