

# 調査票様式等

## 1 BDHQについて

- ・簡易型自記式食事歴法質問票(brief-type self-administered diet history questionnaire:BDHQ)という。
- ・科学的根拠に基づいて開発されており、その信頼度(妥当性)が細かく検討されているわが国で最も信頼度の高い食習慣調査法の一つ。
- ・東京大学大学院医学系研究科社会予防疫学分野の佐々木敏教授が開発。
- ・日本に住む成人を対象として、個人の食習慣(栄養素と食品の摂取量)を知ることができる質問票。
- ・A3両面2つ折り(A4として4ページ)で、およそ80の質問から構成されている。回答は選択式。比較的少ない負担と短時間で回答ができる。(回答時間は平均15分)
- ・58種類の食品と100種類以上の栄養素の摂取量が算出される。
- ・結果は、個人結果として結果説明や食事指導などに使えるものとして出力することができる。また、複数の人(集団)に用いた場合には、個人ごとのデータから構成される集団のデータベースが作成され、さまざまな目的の集計や解析に用いることができる。

BDHQで摂取量が算出される食品と食品群分類

食品	食品群分類	食品	食品群分類
1 低脂肪乳	乳類	31 アイスcream	乳類
2 普通乳	乳類	32 柑橘類	果実類
3 鶏肉	肉類	33 かき・いちご	果実類
4 豚肉・牛肉	肉類	34 その他果物	果実類
5 ハム	肉類	35 マヨネーズ	調味料類
6 レバー	肉類	36 パン	穀類
7 いか・たこ・えび・貝	魚介類	37 そば	穀類
8 骨ごとの魚	魚介類	38 うどん	穀類
9 ツナ缶	魚介類	39 ラーメン	穀類
10 干物	魚介類	40 パスタ類	穀類
11 脂がのった魚	魚介類	41 緑茶	嗜好飲料類(酒以外)
12 脂が少ない魚	魚介類	42 紅茶・ウーロン茶	嗜好飲料類(酒以外)
13 たまご	卵類	43 コーヒー	嗜好飲料類(酒以外)
14 とうふ・油揚げ	豆類	44 コーラ	嗜好飲料類(酒以外)
15 納豆	豆類	45 100%ジュース	果実類+緑黄色野菜(0.5ずつ)
16 いも	いも類	46 コーヒー・紅茶に入れる砂糖	砂糖・甘味料類
17 漬物(緑黄色野菜)	緑黄色野菜	47 めし	穀類
18 漬物(その他)	その他野菜	48 みそ汁	調味料類
19 生(レタス・キャベツ)	その他野菜	49 日本酒	酒類
20 緑葉野菜	緑黄色野菜	50 ビール	酒類
21 キャベツ	その他野菜	51 焼酎	酒類
22 にんじん・かぼちゃ	緑黄色野菜	52 ウイスキー	酒類
23 だいこん・かぶ	その他野菜	53 ワイン	酒類
24 根菜	その他野菜	54 めんスープ	調味料類
25 トマト	緑黄色野菜	55 しょうゆ	調味料類
26 きのこと	きのこ類	56 調理食塩	調味料類
27 海藻	海藻類	57 調理油	油脂類
28 洋菓子	菓子類	58 調理砂糖	砂糖・甘味料類
29 和菓子	菓子類		
30 せんべい	菓子類		

個人結果票(詳細編)より抜粋



あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物やどのくらい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選んで、Vを記入してください。

種類の中にある3点を総じてください。	低脂肪	鶏肉	豚肉・牛肉・羊肉	ハム・ソーセージ・ペーコンなどの加工肉	レバー
コップ1杯(500ml)の牛乳・ヨーグルト1人前	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった
	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

飲まなかったり、食べなかったり、ここにVを記入してください

いかたごえび・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・魚介類製品(鰹さば・鰯・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、にしん、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・ぶり、かつおなど)	たまご(鶏の卵1個程度)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

とうもろこし・厚揚げ・豆乳	納豆(すべての種類)	いも(すべての種類)	漬け物	生(ササガ)	トマト・トマトケチャップ・トマト煮込み・トマトシチュー
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

緑の悪い野菜(ブロッコリー、ゴーヤーを含む)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	きのこ(すべての種類)(だし用は除く)	油草(すべての種類)(だし用は除く)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・スナック菓子・お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘(かんまつ類)	かき・いちご・キウイ	その他の果物(りんご・バナナなど)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

パン	麺類	飲み物
マヨネーズ・ドレッシング	うどん・ひやむぎ・そば	緑茶
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日4杯以上
毎日1回	毎日1回	毎日2~3杯
週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった

紅茶・ウロン茶(中煎)	コーヒー	ジュース(スポーツドリンクも含む)	100%果物ジュース	100%野菜ジュース	「平均的な1日」に食べた「ごはん」と「みそ汁」
毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上
毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯
毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった	食べなかった

お酒(薬用酒は含まれません)	日本酒	ビール(大瓶)	焼酎・酎ハイ・泡盛(焼酎・泡盛・酎割りで)	ウイスキー類(ダブルで)	ワイン(ワイングラスで)
毎日	4合以上	4本以上	4杯以上	4杯以上	4杯以上
週に6回	3合	3本	3杯	3杯	3杯
週に5回	2合	2本	2杯	2杯	2杯
週に4回	1合	1本	1杯	1杯	1杯
週に3回	0.5合	0.5本	0.5杯	0.5杯	0.5杯
週に2回	0.5合未満	0.5本未満	0.5杯未満	0.5杯未満	0.5杯未満
週に1回	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった
週に1回未満	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった
食べなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

「飲まなかった」場合は、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。