

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
1 低脂肪乳	乳類
2 普通乳	乳類
3 鶏肉	肉類
4 豚肉・牛肉	肉類
5 ハム	肉類
6 レバー	肉類
7 いか・たこ・えび・貝	魚介類
8 骨ごとの魚	魚介類
9 ツナ缶	魚介類
10 干物	魚介類
11 脂がのった魚	魚介類
12 脂が少ない魚	魚介類
13 たまご	卵類
14 とうふ・油揚げ	豆類
15 納豆	豆類
16 いも	いも類
17 漬物(緑黄色野菜)	緑黄色野菜
18 漬物(その他)	その他野菜
19 生(レタス・キャベツ)	その他野菜
20 緑葉野菜	緑黄色野菜
21 キャベツ	その他野菜
22 にんじん・かぼちゃ	緑黄色野菜
23 だいこん・かぶ	その他野菜
24 根菜	その他野菜
25 トマト	緑黄色野菜
26 きのこと	きのこ類
27 海藻	海藻類
28 洋菓子	菓子類
29 和菓子	菓子類
30 せんべい	菓子類

食品	食品群分類
31 アイスcream	乳類
32 柑橘類	果実類
33 かき・いちご	果実類
34 その他果物	果実類
35 マヨネーズ	調味料類
36 パン	穀類
37 そば	穀類
38 うどん	穀類
39 ラーメン	穀類
40 パスタ類	穀類
41 緑茶	嗜好飲料類(酒以外)
42 紅茶・ウーロン茶	嗜好飲料類(酒以外)
43 コーヒー	嗜好飲料類(酒以外)
44 コーラ	嗜好飲料類(酒以外)
45 100%ジュース	果実類+緑黄色野菜(0.5ずつ)
46 コーヒー・紅茶に入れる砂糖	砂糖・甘味料類
47 めし	穀類
48 みそ汁	調味料類
49 日本酒	酒類
50 ビール	酒類
51 焼酎	酒類
52 ウイスキー	酒類
53 ワイン	酒類
54 めんスープ	調味料類
55 しょうゆ	調味料類
56 調理食塩	調味料類
57 調理油	油脂類
58 調理砂糖	砂糖・甘味料類

個人結果票(詳細編)より抜粋

あなたの食習慣についておたずねします
最近1か月の食習慣について、お答え下さい



たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えください。

- 質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとに、いっしょに考えながら、答えてください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけたら、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しします。

お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、それをもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんの方のひとたちの平均値などの数値として公表されます。あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

【記入の仕方】

- ・太い黒の鉛筆で記入ください。
- ・この用紙は機械で読み取ります。文字は格線にからないように丁寧に記入ください。
- ・ID1は必ず数字でご記入ください。(記号・アルファベットは不可)
- ・IDは、「左詰めでも右詰めでも可」

担当者記入欄

備考欄

ID1

ID2

ID3

数字の記入例 **0123456789**

Vの記入例

- ・枠線の中にある3点を結んでください。
- ・まわりの格線に線が引れないようにご記入ください。

良い例 悪い例

<女性の方のみ>

必ずご記入ください。

妊娠中 授乳中

妊娠中の方は下記該当に記載 (もしくはチェック) 下さい。

性別(Vを記入) 生年月日(年号をVを記入)

男性 女性 大正 昭和 平成

身長 cm 体重 Kg

今日(この質問に答える日)の日付 平成 年 月 日

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物や飲み物を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。

肉を使った料理(ハンム・ソーセージなどの肉加工品も含む)	焼肉・ステーキ・グリル		ハンバーグ・カレー・ミートソースなど		揚げ物・天ぷら		和風の煮物・鍋物・汁物・みそ汁	
	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
さしみ・すし(定食一人前)程度	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
焼き魚	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
魚を使った料理(いか・えび・貝も含む)	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
魚・鶏肉・汁物・みそ汁	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
揚げ物	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
その他	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回

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。

お肉(牛肉や豚肉)の脂身は

好んで食べていた やや好んで食べていた 好きでも嫌いでもない あまり食べなかった ほとんど食べなかった

家族での献付は外食と比べて

薄口 少し薄口 同じくらい 少し濃い口 濃い口

種類のスープ・汁を飲む量は

ほとんど全部 8割くらい 4~6割 2割くらい ほとんど飲まなかった

ごはんの量は

家のほうがかなり多い 家のほうが少し多い ほぼ同じくらい 外食のほうが少し多い 外食のほうがかなり多い

食べる量は

かなり速い やや速い ふつう やや遅い かなり遅い

おかずの量は

家のほうがかなり多い 家のほうが少し多い ほぼ同じくらい 外食のほうが少し多い 外食のほうがかなり多い

食事はとぎらぐらに使うようや・ソース

頻度は

必ず使う よく使う とまどき使う ほとんど使わない まったく使わない

量は

かなり多め やや多め ふつう やや少なめ かなり少なめ

季節によって食べ方が大きく違う食べ物

この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。

みかんなどの柑橘かんきつ類	かき(柿)		いちご		
	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	
毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
毎日1回	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
週4~6回	週4~6回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
週2~3回	週2~3回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
週1回	週1回	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
週1回未満	週1回未満	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回
食べなかった	食べなかった	毎日2回以上	毎日1回	毎日2回以上	毎日1回

この1か月に採集補助食品を使いましたか

はい いいえ

最近、食生活に意識的に変えましたか

はい いいえ

最近、医師・栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか

はい いいえ

この質問票におもに答えたのは

本人 妻 娘 その他

これで終わりです。お疲れさまでした。

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 (挽き肉を含む)	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1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった
魚の干物・塩蔵魚・ 魚介類製剤 (鰹さば・鰹鮓・ あじの干物・ ちくわ・ かまぼこなど)	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった
豚が少なめの魚 (さわし・さば・ 白身の魚・ぶり・ にしん・うなぎ・ かつおなど)	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった
鶏の卵(1個程度)	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった

飲まなかったり、食べなかったり、食べなかった場合は、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・ 魚介類製剤 (鰹さば・鰹鮓・ 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)	脂肪が少なめの魚 (さわし・さば・ 白身の魚・ぶり・ にしん・うなぎ・ かつおなど)	たまご (鶏の卵1個程度)
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった

とうもろこし・ 豆乳	納豆	いも (すべての種類)	漬け物 緑の濃い 葉野菜	その他すべて (梅干は除く)	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1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった

緑の濃い野菜類 (ブロッコリー・ ゴーヤーを含む)	キャベツ・白菜	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1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった

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・もち・ 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 すべての果物 (りんご・バナナなど)
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった

パン (おかずパン・ 菓子パンも含む)	そば	うどん・ひやむぎ・ そうめん	らーめん・ インスタントラーメン	スパゲッティ・ マカロニなど	飲み物 緑茶
毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった

紅茶・ ウロン茶(中煎)	コーヒー	コーラ・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	「生食のある朝食」 を食べた頻度	「平均的な1日」に食べた 「ごはん」と「みそ汁」 ごはん	みそ汁
毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった	毎日4杯以上 毎日2~3杯 毎日1杯 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 週1回未満 飲まなかった

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