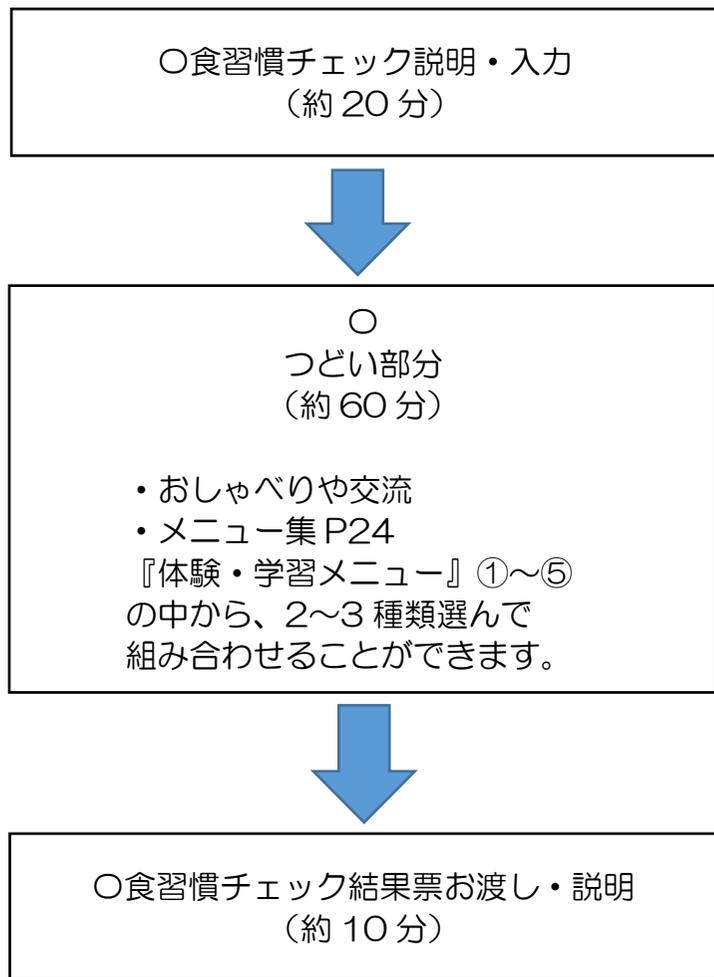


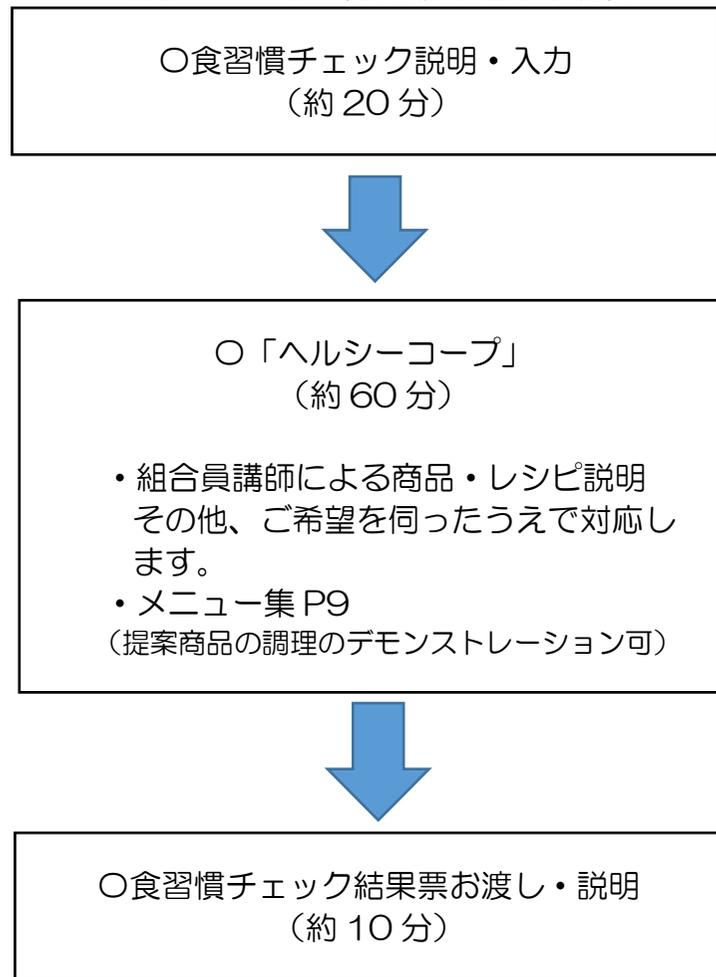
コープ委員会で食習慣チェックを企画する時のパターン

1：『くらしのつどい』（90分）



◎お問合せ・申込は組合員活動グループまで
TEL：086-256-2570

2：『商品セミナー』（90分） 「ヘルシーコープ（食習慣チェック付）」



◎お問合せ・申込は商品企画まで
TEL：086-296-6415

■ 「自分の食べ方をはかろう 食習慣チェック」企画概要（90分）

1. 事務局説明 約 10分



組合員活動 G 担当が事務局で、機材準備や入力説明、結果出力などを行っています。

2. 食習慣チェック回答 約 10分



体験費は無料です。

最近、1か月のあいだに、以下の食べ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ずつ選んで、チェックしてください。
一時保存

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				
○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
○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

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・塩漬魚・魚介練り食品 (塩漬ほ・塩漬・おじの干物・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・淡水魚・かつおなど)	たまご (卵の卵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

がんばって回答していくのだ

私の健康、食習慣チェック
(BDHQ_Webシステム)

個人コード(D01)
個人コード

機種コード(D02)
okayama00

パスワード(D03)

ログイン

※BDHQとは、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システムのことです。日本生協連と東京大学(医学部・社会予防疫学分野の佐々木研究室)が連携して構築しました。

3. 自由に企画(試食・交流)または、組合せメニュー実施 約 60分



エリア企画
「みそ汁の塩分量 飲みくらべ」

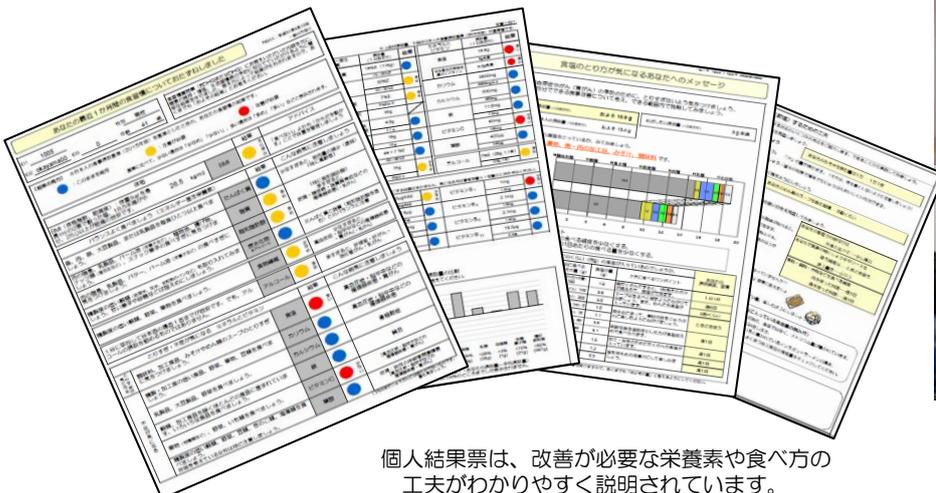


たべる・たいせつ応援隊
出前授業との組合せ例
メニュー集 P24



↑ 野菜 350g どのくらい? ゲーム

4. 調査結果配布・交流・講話など 約 10分



個人結果票は、改善が必要な栄養素や食べ方の工夫がわかりやすく説明されています。



希望により、栄養士から食習慣改善にむけて講話も行っていきます。