

BDHQを正しく使えるようになる!

～丁寧に学ぶ食事評価の考え方と実践～

新時代の データ栄養学

全3回開催

2026年2月～3月

本講座では、大規模疫学研究や栄養教育・指導の現場で幅広く活用されている食物摂取頻度質問票 (FFQ) について、基礎から応用まで学びます。とくに日本で多く用いられている簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) に焦点を当て、その理論的背景から実践的な活用方法、解析・解釈における留意点までを丁寧に解説します。栄養・食に関する研究を正しく理解し、適切に発信するための知識と捉え方を身につけます。

講師紹介

佐々木 敏氏

東京大学 名誉教授

東京大学大学院医学系研究科教授を務め、現在は東京大学名誉教授・女子栄養大学客員教授。日本人の食事摂取基準の策定にも関わり、「科学的根拠に基づく栄養学」を提唱してきた。本セミナーでは、食事をどのように捉え、何をもって「正しく評価する」と言えるのかを、食事調査研究や公衆衛生の実践例を交えてわかりやすく解説する。

開催形式・
参加者数

第1回

オンライン講座

300名

第2回

Zoom ウェビナー

第3回

ワークショップ

現地開催のみ

50名

開催場所

ライフサイエンスハブウエスト

大阪市中央区備後町4-1-3 御堂筋三井ビルディング4階



お申込み

下記よりお申し込みください

二次元コード (Peatix サイト) から申込みできない方はメールでお問い合わせください

● 一般・アカデミア

<https://copel-copelab-special202602.peatix.com>

● 学生



Google フォーム

<https://forms.gle/hHwowsdnWoFxy7ro9>

主催：国立健康・栄養研究所、株式会社 COPEL コンサルティング

講義概要

栄養の調査で多く活用される食物摂取頻度質問票(FFQ)について、基本的な考え方や特徴をわかりやすく解説します。特にBDHQ(brief-type self-administered diet history questionnaire)をこれから研究で使ってみたい方や、使い始めたばかりで結果の見方に不安がある方、実際のデータを使った解析や解釈を基礎から実践まで学べる内容です。

講義内容

第1回 食生活を科学的に「はかる」とは？

2026年2月16日(月)
18:00~19:30

オンライン講座
アーカイブ配信あり(30日間)

私たちは毎日食事をしていますが、「何を、どれくらい食べているのか」を科学の視点からどのように捉えることができるのでしょうか。本セミナーでは、秤量記録法、24時間思い出し法、食物摂取頻度調査法、など、代表的な食事評価法の特徴や違いを整理し、それぞれが何を捉え、何を捉えきれないのかを研究事例をもとにわかりやすく解説します。さらに、研究・臨床・地域介入といった場面に応じてどの方法を選ぶべきかを考える視点を提示し、「食事を正しく評価する」とは何かを改めて整理します。

第2回 食事をはかるときの落とし穴

2026年2月20日(金)
18:00~19:30

オンライン講座
アーカイブ配信あり(30日間)

食事をはかる方法として佐々木 敏 先生らの研究グループが開発したBDHQは、研究や行政で広く活用されている一方、使い方を誤ると誤解を招く「落とし穴」も存在します。本セミナーでは、食事調査で評価できること・できないことを明確に整理し、結果を解釈する際の注意点を具体例とともに解説します。また、世の中には複数のFFQ(食物摂取頻度調査法)が存在しますが、FFQを用いる際に陥りやすい解釈上の注意点や限界を踏まえ、研究・行政・実務の現場で適切に活用するための視点を解説します。

第3回 BDHQを使ってみる！

2026年3月14日(土)
13:00~17:00

ワークショップ
現地開催のみ

第3回はワークショップ形式で実施し、第2回終了後に参加者が周囲の約5名から取得したBDHQのデータを用いて、実際に集計・解析を行います。得られた数値をそのまま眺めるのではなく、BDHQの特性や限界を踏まえ、どのように解釈すべきかを丁寧に確認します。実データを扱う体験を通じて、BDHQを研究・実務の現場で適切に活用するための視点と判断力を身につけることを目的とした実践的な内容です。

チューター

松本 麻衣 氏

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 栄養疫学・政策研究センター
国民健康・栄養調査研究室 室長



国民健康・栄養調査に関わる研究を通じて日本人の食生活や栄養状態の把握に取り組むとともに、栄養疫学・公衆栄養学の立場から、食事評価の視点をを用いて食と健康の関係を科学的に検討している。また、日本人の食事摂取基準策定のワーキンググループメンバーとしても従事している。

ファシリテーター

畑本 陽一 氏

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 臨床栄養研究センター
栄養療法研究室 室長



日常生活における身体活動量およびエネルギー消費量を精密に評価し、それらの測定結果に基づいて人にとって適切なエネルギー必要量を明らかにする研究に取り組んでいる。

参加費

所属	第1回・第2回のみ	第1回~第3回
一般	5,500 円	33,000 円
アカデミア	5,500 円	22,000 円
学生	2,200 円	4,400 円

お問合せ窓口：株式会社COPELコンサルティング

URL <https://www.copelcs.jp/>

メールアドレス event@copelcs.jp