

調査研究から科学的根拠に基づいた食事指導まで 「食事の種類ごと」に分析する新しい食事調査ツール

Excel アドインソフト／簡易食習慣評価ツール

MDHQ

Meal-based Diet History Questionnaire



著作 **村上 健太郎**

東京大学大学院医学系研究科 公共健康医学専攻 社会予防疫学分野

— こんなお悩みありませんか？ —

食事調査をしたいが、
対象者の負担が大きくて大変…

MDHQは15～20分程度の短時間で回答可能。
紙とWebフォームで利用できるので、対象者や
状況に応じて使い分け可能です。

調査研究に使える、
妥当性の検証されたツールが欲しい

MDHQは科学的な手法でその妥当性を検証し、
国際的な学術雑誌に報告済みです^{*1-3}。栄養疫
学研究、特に時間栄養学や行動栄養学に関する
研究において有用な食事調査ツールです。

食事指導をしても、
なかなか行動変容に繋がらない…

MDHQは有用性が確認済みの「行動変容のため
のテクニック」が盛りこまれたフィードバック
シートを出力可能^{*4}。対象者一人ひとりに合わ
せた具体的なアドバイスが可能です。

調査のたびに外部委託費がかさみ、
コストが気になる…

MDHQはExcelアドインソフトで、一度ご購入
いただければ、何件分析しても追加費用はかか
りません。外部にデータを送る手間もなく、お手
元ですぐに結果を確認できます。

^{*1} Murakami K et al. Br J Nutr 2023;130:679-93. ^{*2} Murakami K et al. Nutrients 2022;14:3193.
^{*3} Murakami K et al. Nutrients 2022;14:4270. ^{*4} Murakami K et al. Nutrients 2021;13:3391.

— 「MDHQ」とは？ —

- MDHQ (Meal-based Diet History Questionnaire) は、**食事の種類**（朝食、午前の間食、昼食、午後の間食、夕食、夜間の間食）ごとに、**最近1か月間の食事摂取量を推定**するように設計された自己記入式の質問票です。
- MDHQに回答することで、食事摂取量の推定結果と、それに基づいたフィードバックシートが出力できます。
- 栄養疫学、特に**時間栄養学や行動栄養学に関する研究**において有用な食事調査ツールとなるだけでなく、**日常の食べ方に沿った食事指導や栄養教育**を行うための土台となることが期待されます。

価格

定価 **79,640** 円（10%税込）

対応環境

Windows11・Office/Excel 2024, 2021

* Excel上で動作するソフトウェアのため、上記対応環境のMicrosoft Excelが必要です。Office互換の表計算ソフトでは「MDHQ」をご利用になれません。必ずマイクロソフト社のExcelでご利用ください。
* アクティベーション時に有効なメールアドレスが必要になります。

2025年9月 リリース予定

最新情報は弊社HPにて順次更新

現在予約注文受付中。裏面の注文票よりご注文ください。



建帛社
KENPAKUSHA

〒112-0011 東京都文京区千石4-2-15
TEL : 03-3944-2613 / FAX : 03-3946-1986
<https://www.kenpakusha.co.jp/>

パート1

朝食

2

朝食に食っておたすねします。

この1ヶ月間、朝食をどのくらいの頻度でとっていましたか？
(水や飲み物のみの場合も朝食と
考えてください)

☐ とうな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
-------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

↓

4ページへお進みください

引き続き、下の質問にお答えください

この1ヶ月間、朝食として、以下のものをどのくらいの頻度でとっていましたか？

水や飲み物のみの朝食	☐ とうな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
ごめ	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
パン (菓子パンは除く)	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
めん類	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
シリアル (コーンフレーク・グラ ノーラ、オートミールなど)	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
みそ汁	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
漬物・干しシ、佃煮	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
肉類 (牛・豚・鶏・ハム、ソーセ ージ、ベーコンなど加工肉)	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日
魚介類	☐ 食べな かった	☐ 週1回 未満	☐ 週1回 くらい	☐ 週2回 くらい	☐ 週3回 くらい	☐ 週4回 くらい	☐ 週5回 くらい	☐ 週6回 くらい	☐ 毎日

質問票は3部構成

Part 1：朝食・昼食・夕食・間食につい
て、別々に尋ねる。

Part 2：朝・昼・夕・間食を区別せず、
最近1か月間に食べた食品の種
類について個別に尋ねる。

Part 3：普段の食べ方について尋ねる。

[illegible]

ご購入前に本ソフトウェアの動作をご確認いただける「デモ版」をご用意致します（9月頃よりご提供開始予定）。
機能制限版で、一部栄養素のみ出力可、フィードバックシートも一部のみです。
デモ版をご利用になりたい方は、建帛社HPのお問い合わせフォームよりその旨をご連絡ください。

M D H Q 予約注文票	注文者 芳 名	フリガナ	ご 所 属	
	送付先	〒		
		メールアドレス：		
		TEL：		
	注文数		請求書宛名	

*上欄の注文票（CD-ROM版のみ）あるいはHPお問い合わせフォームに必要事項を記入・入力のご注文ください。DL版の注文はHPにて順次受け付けます。