

BDHQとは？

ご自分の食事の摂り方（食習慣）は理想的でしょうか？

当院が採用している食事バランス診断「BDHQ」（簡易式自記式食事歴法質問票）は、東京大学が開発した、約10分程度、質問表に答えていただくだけで、約1か月間のあなたの食習慣を目に見える形で表すことができるとても便利でわかりやすい調査です。

少ない質問で、約30種類の栄養素と約50種類類の食品の摂取量を科学的根拠に基づいてチェックします。

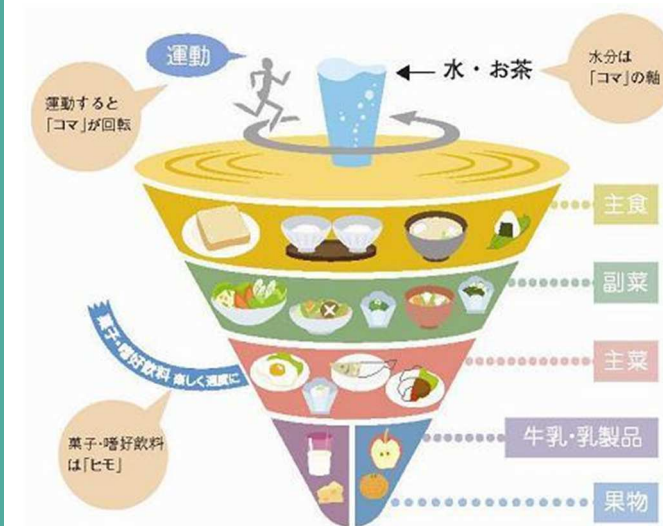
生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためには、ご自分の食習慣を知ることがスタートですね。健診時に、食習慣を見直すきっかけとしてお勧めします。



食事バランス診断

【BDHQ】

ご案内



食べ物と健康の関連を

科学的根拠に基づいてチェック

