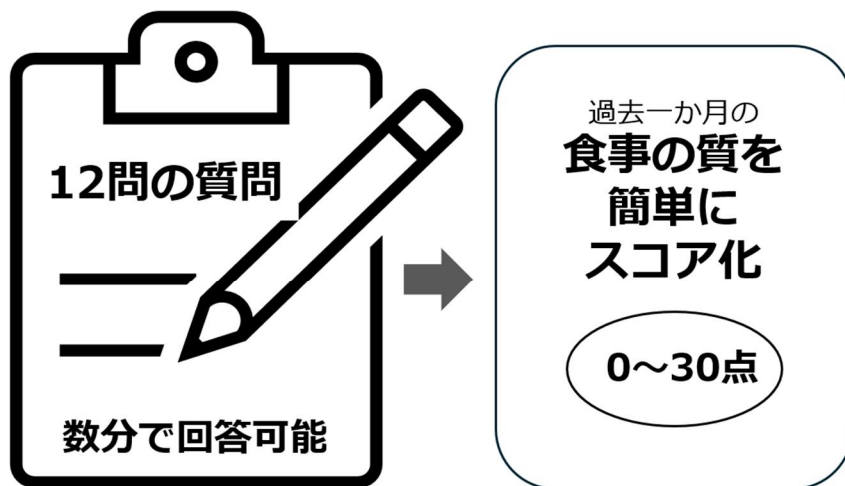


日本初：食事の質を簡単に数分で調査可能に ——健診・保健指導・研究で活用できる 12 問の質問票——

発表のポイント

- ◆日本で初めて、個人の食事の質（ふだんの食事が健康的かどうか）を数分で調査できる 12 問の質問票を科学的根拠に基づき開発しました
- ◆既存の質問票よりも短時間で回答でき、栄養の専門家でなくても食事の質を簡単にスコア化できます
- ◆質問票の妥当性（現在検証中）が確認され次第、健診・保健指導・研究での幅広い活用が期待されます



12問で食事の質を測る質問票

本研究で開発した質問票の概要

概要

東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学分野の 大野 富美 博士課程学生（当時、現：同研究科 イートロス医学講座 特任助教）、篠崎 奈々 助教、足立 里穂 専門職修士課程学生（当時）、村上 健太郎 教授、佐々木 敏 東京大学名誉教授らによる研究グループは、日本で初めて食事の質を数分で簡単に調査できる質問票を開発しました。

本質問票は 12 問で構成され、回答者の過去 1 か月の食習慣を尋ねることで、健康のために重要な 10 項目の食品・栄養素からなる「日本人のための食事の質スコア」（注 1）を 0～30 点でスコア化します（図 1）。開発にあたっては、食と健康に関する科学的根拠に加え、日本人の食事摂取量データなどに基づいて質問とスコア化の方法が設計されました。

従来、食事の質を科学的に測定できる質問票は質問数が 50 問以上で回答に時間がかかることが課題でした。本質問票は 12 問のみで、コンピューターなどがなくても簡単な足し算のみで

スコア化ができる点が特徴です。妥当性の検証後（注2）は、健診・保健指導・研究など、短時間で食事の質を把握したい場面での幅広い活用が期待されます。

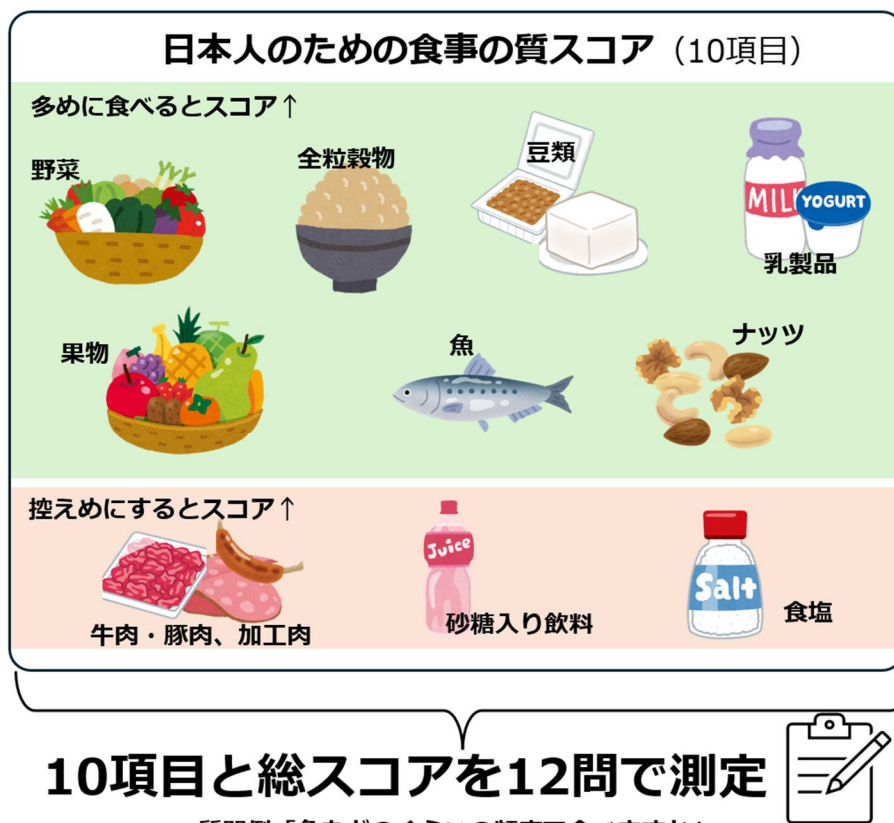


図1：質問票が測定する日本人の食事の質スコア
食事の質スコアの詳細は発表内容を参照してください

発表内容

食事の質は、食事全体の中で健康のために特に重要な食品や栄養素の摂取量を総合的に評価する考え方です。現在までに食事の質を点数化する指標として、様々な食事の質スコアが開発されています。本研究で用いた日本人のための食事の質スコア（Diet Quality Score for Japanese, DQSJ）は、食と健康に関する科学的根拠をもとにし、日本人において慢性疾患や早期死亡を予防できるような食べ方を評価することを目的に開発されました。野菜、果物、豆類、魚、全粒穀物、ナッツ、乳製品の摂取量が多く、牛・豚などの哺乳類の肉・加工肉、砂糖入りの飲料、食塩の摂取量が少ないとスコアが高くなります（注1）。

これまで、食事の質を測定するためには50問以上の質問からなる質問票や数日間の食事を記録してもらう方法などが必要で、調査に時間がかかることが課題でした。そのため、限られた時間の中で食事の質を科学的に把握することは困難でした。

本研究では、DQSJの10項目と総スコアをできるだけ少ない質問で測定できるように設計し、12問からなる質問票を開発しました。回答者は過去1か月の食習慣について頻度や量を選択することで、0～30点のスコアが得られます。質問項目と各回答へのスコアの割り当ては、食と健康に関する科学的根拠および日本人の食事摂取量データなどに基づいて決定されました（図2）。

本質問票は紙媒体でも実施可能で、簡単な足し算のみでスコア化ができます。現在本質問票の妥当性が検証中であり（注2）、妥当性が確認された暁には、医療機関・自治体・企業などでの健診・保健指導、および食事が主目的でない研究・調査において短時間で食事の質を評価できることが期待されます。今後は質問票の活用方法について、さらに検証を進めていく予定です。

論文の補足資料には紙媒体の質問票（日本語版）が添付されており、印刷して用いることが可能です。ただし、この質問票は食事の質の測定に特化した簡易ツールで、摂取量の絶対量を評価したり詳細な栄養素の摂取量を測定したりするためにはほかの方法が必要です。

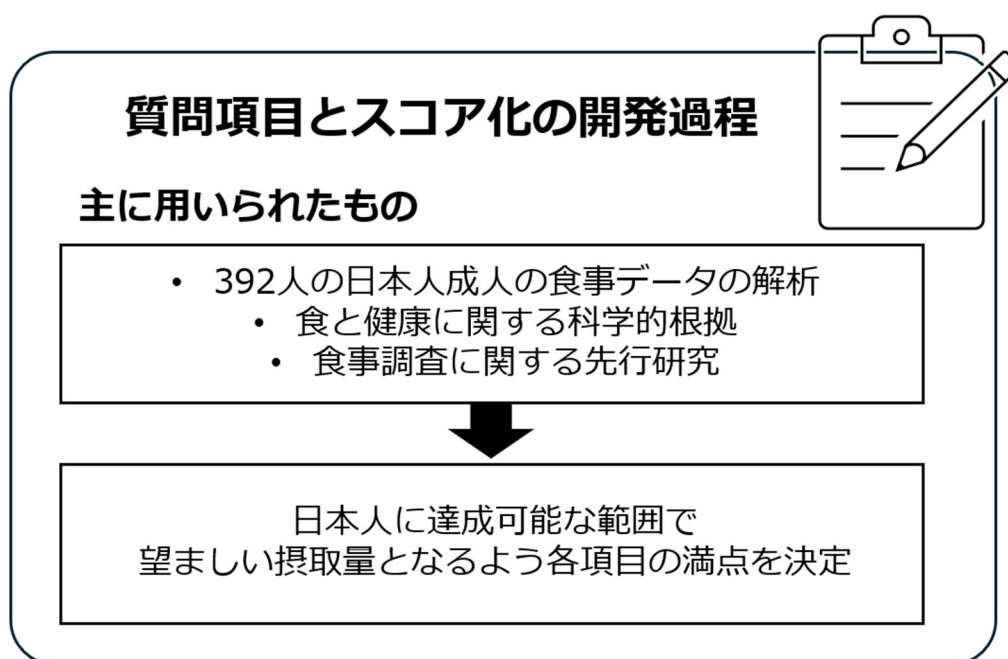


図2：質問票の開発過程の概要

なお、本研究は東京大学大学院医学系研究科・医学部 倫理委員会の承認のもと実施されました。

発表者・研究者等情報

東京大学大学院医学系研究科 社会予防疫学分野

大野 富美 研究当時：博士課程

現：東京大学大学院医学系研究科 イートロス医学講座 特任助教

篠崎 奈々 助教

足立 里穂 研究当時：専門職修士課程

村上 健太郎 教授

佐々木 敏 東京大学名誉教授

論文情報

雑誌名：British Journal of Nutrition

題名：Development of a 12-item screener for assessing diet quality in Japan

著者名 : Fumi Oono, Nana Shinozaki, Riho Adachi, Keiko Asakura, Shizuko Masayasu,
Satoshi Sasaki, Kentaro Murakami

DOI: 10.1017/S0007114526106837

URL: <https://DOI.org/10.1017/S0007114526106837>

研究助成

本研究は、科研費「日本人の食事の質を測定する簡易型および超簡易型食事の質質問票の開発と妥当性検証（課題番号：22KJ0685）」、「非感染性疾患予防に資する「食事の質を改善する科学的な栄養指導方法」開発の基盤研究（課題番号：24KJ0098）」の支援により実施されました。

用語解説

（注 1）DQSJ の詳細は論文を参照ください(1)。日本人において、DQSJ が高いとその後の生存期間が長いことが報告されています(2)。

（注 2）妥当性検証とは、本質問票で測定された食事の質スコアが、実際の食事の質スコアをどの程度正確に反映しているかを確認することです。本質問票の妥当性は、詳細な食事調査法と比較することにより現在検証中であり、論文投稿の準備が進められています。

(1) F Oono, et al. J Nutr, 2023, doi: 10.1016/j.tjn.2022.11.022

(2) F Oono, et al. Br J Nutr, 2025, doi: 10.1017/S0007114525106077

問合せ先

〈研究内容について〉

東京大学大学院医学系研究科 イートロス医学講座

特任助教 大野 富美（おおの ふみ）

Tel : 03-3815-5411（内線 37796） E-mail : fumioono@m.u-tokyo.ac.jp

〈機関窓口〉

東京大学大学院医学系研究科 総務チーム

Tel : 03-5841-3304 E-mail : ishomu@m.u-tokyo.ac.jp