

お昼は手軽に菓子パンか  
カップラーメンでいいや！



えっ…!?  
それじゃダメなの!?

…そんな食事ばかり  
摂っていませんか？



とりあえず野菜の代わりに  
野菜ジュースでいいよね！



## 栄養バランスのいい食事で元気になろう！

週に5日、用意されたお弁当を食べる研究に参加してみませんか？

健康情報科学研究センターでは、栄養バランスの整ったお弁当の継続摂取が心身の不調に与える影響を調査します。また、栄養バランスの整った食事が提供される環境が、食行動や食生活に対する意識に与える影響についても調査します。

### 《お願いすること》

#### ①週に5回、用意されたお弁当を食べる(12週間継続)

- ・1週間のうちの朝昼夕食の好きなタイミングで、1日に1個摂取
- ・10種類をローテーションで提供

#### ②9月と12月の各1回、決められた日に検査を受ける(各所要時間60分程度)

- ・自宅でアンケート類に回答し提出(webアンケートも含む)
- ・自宅で採尿および採便を行い、検体を提出
- ・会場で体組成測定、問診、採血、肌検査等の検査を受ける
- ・会場でアンケートに回答

#### ③すべての検査終了後、協力費10,000円と検査結果を受け取る

- ・協力費はJCB商品券でお渡しします
- ・お返しする検査結果：体組成結果、血液検査、尿検査、肌検査(一部)、食事調査

### 《参加条件》

#### 2024年4月1日で18歳以上29歳以下の日本人男女学生

・ただし、以下の方はご参加いただけません

- 統合失調症、うつ病、躁病、神経性障害、睡眠障害、慢性疲労症候群により、医師による治療、投薬、生活指導を受けている方
- 体内植込み型金属製医療機器(ペースメーカー、植え込み型除細動器、人工骨頭、プレート等)を使用している方
- 医療機関において栄養指導を受けている方
- 肝疾患、腎疾患、消化器疾患、生活習慣病(高血圧、高血糖、高尿酸血症、心疾患、高コレステロールなど)の治療のために通院あるいは服薬している方
- アレルギー症状を示すおそれがある等の理由により試験食品を継続摂取できない方
- 試験食品摂取期間中にライフスタイルが大きく変化する予定のある方
- 試験食品摂取開始4週間前から摂取終了までの間に、他の臨床試験、観察研究、治験、ホームユーステストに参加している方
- その他、研究責任者が不適格であると判断した方

### 《申込方法・期間》

webで申込み → webアンケート回答 → 紙アンケート記入・提出

- ①右記、二次元コードより申込みページに進み、必要事項を入力し参加申込
- ②食事に関するwebアンケートに回答
- ③健康情報科学研究センター(通信教育棟1階)にて、紙のアンケート(10分程度)に回答

申込完了!

2024年7月18日(木)9:00~24日(水)17:00 (この期間内に上記①~③までを行ってください)

- 24時間受付
- 受付は先着順ではありません
- 参加条件を満たしている場合でも、それぞれの条件や人数、日程が偏らないように調整するため、ご参加いただけない場合があります
- 募集状況により、受付期間を短縮・延長する場合があります
- 参加の可否については、後日メールにてお知らせいたします



## 《参加期間》

### お弁当配布期間

9月30日(月)～摂取12週後検査前日まで(12月下旬)

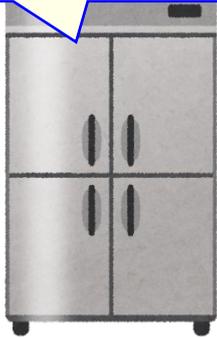
### 検査来場日時・会場(受付時間は後日個別に案内)

摂取開始前検査：9/21(土)、22(日) 9:00～12:00 通信教育棟ロビー

摂取12週後検査：12/21(土)、22(日) 9:00～12:00 通信教育棟小教室

#### お弁当摂取(9月末～12月下旬)

通信教育棟ロビー設置の冷凍庫から、自分の分のお弁当を出す



毎日1個ずつでも、まとめて持ち帰り自宅冷凍庫保管も可(ただし、食べるのは1日につき1個まで)

電子レンジでお弁当を温める(完全解凍)



電子レンジ設置場所  
・通信教育棟ロビーなどの学内施設(予定)  
持ち帰って自宅でもOK!

食べる!



日曜～土曜分で5種類  
2パターンあり(隔週で変更)  
その週のは、自分の好きな順番で食べることができます

#### 検査日(9月、12月)

受付で本人確認後、各種書類やアンケート、検体などを提出する



採血、体組成測定、肌検査などの各種検査を受ける

指定の日にちから1週間加速度計を装着し、活動量や睡眠リズムなどの測定をする



◎検査受付時間の6時間前からは飲食禁止になります  
◎検査日は来所の1時間前に洗顔をし、化粧品等の基礎化粧品や日焼け止めも塗らない状態で来所していただきます(肌検査があるため)  
◎採取した便検体は、提出までの間、自宅の冷蔵庫で保管する必要があります

注)イラストはすべてイメージです

### ★研究参加のメリット★

★週に5食、バランスのいい食事が摂れる!(食費もその分、浮いちゃうかも…!)

★結果送付で、いまの自分の健康状態がわかる!

★協力費(10,000円分商品券)がもらえる!

たくさんのご参加、お待ちしております!



北海道情報大学 健康情報科学研究センター(通信教育棟1階)

お問合せ：☎ 011-385-4430(平日9～17時)