

報道関係者各位

2025年2月19日
BHQ株式会社
一般社団法人ブレインインパクト

BHQレシピ開発のためのガイドラインβ版に沿った 第1弾BHQレシピ「愛媛BHQ弁当」を試作 ～食生活を通じて、脳の健康維持向上に貢献～

BHQ株式会社(埼玉県さいたま市、代表取締役:川森 雅仁)は、トライアングル愛媛推進事業の一環として、株式会社エフエム愛媛(愛媛県松山市、代表取締役社長:倉渕秀俊)と連携し、BHQレシピ「愛媛BHQ弁当」を試作しました。

愛媛BHQ弁当は、一般社団法人ブレインインパクト(京都府京都市、理事長:山川 義徳)が、厚生労働省や消費者庁の関連するガイドラインを参考に、脳の健康維持向上のために摂取が推奨される栄養素とその適正分量を取りまとめた「BHQレシピ開発のためのガイドラインβ版」に沿って開発されたもので、脳の健康の向上に寄与するレシピとして認定されています(図1)。



図1: 愛媛BHQ弁当イメージ

■BHQ レシピ第 1 弾、愛媛 BHQ 弁当とは

BHQ 株式会社が進めている「トライアングル愛媛推進事業」のデジタル実装加速化プロジェクトにおいて、BHQ レシピ第 1 弾を試作しました。トライアングル愛媛推進事業では、愛媛県松前町や久万高原町などの自治体と連携し、地域住民に対して脳の健康状態を測定する機会を提供したり、地元企業との連携を通じて、脳の健康に関連する製品やサービスの開発を進めたりしています。その取り組みの 1 つとして、エフエム愛媛と連携のもと、和・洋・中の「愛媛 BHQ 弁当」を試作しました。脳の健康に向けて摂取が推奨される栄養素として、トリプトファンや n-3 系多価不飽和脂肪酸などが含まれており、かつ、真鯛や里芋、レモンといった、愛媛県の特産物を使用されていることが特徴です。順次、愛媛県内の直売所やスーパーなどで、販売される予定です。

BHQ 株式会社では、トライアングル愛媛の事例を、地域全体で住民の脳の健康状態を向上するユースケースとして他の県や自治体にも広げていき、各都道府県における「都道府県 BHQ 弁当」の開発を今後も進めていく予定です。

■BHQ レシピ開発のためのガイドラインβ版とは

ブレインパクトによって、脳科学の専門家である BHQ プロジェクトメンバーが中心となり脳の健康維持や向上に有効であることが学術的に示されている生活習慣や行動から、「楽しく無理なく脳を健康にするための 18 の行動指針（BHQ Actions）」が作成されています。今回、BHQ Actions のカテゴリの 1 つである「食事」について具体化され、既存の科学論文やガイドラインを参考に、専門家が中心となって、摂取が推奨される栄養素 7 カテゴリとその適正分量の目安が定義されました。7 カテゴリのうち、2 カテゴリ以上の基準を満たすことで、BHQ レシピに該当する、とされています。

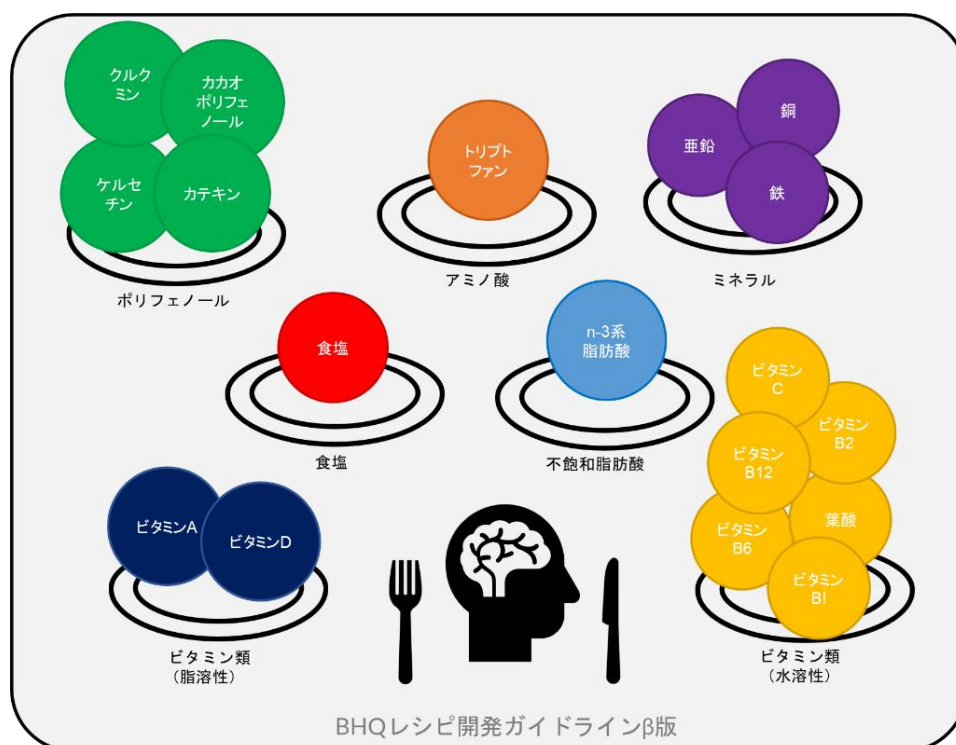


図 2 : BHQ レシピ開発ガイドラインβ版 イメージ画像

この BHQ レシピ開発のためのガイドラインβ版を参考にすることで、科学的に脳の健康に良いとされる食品を幅広い消費者の方に届け、脳の健康の向上に寄与することが目的です。詳細は、ホームページをご確認ください。



図3：認定シールイメージ

BHQ レシピ 紹介ページ

<https://www.bi-lab.org/bhqrecipe>

BHQ レシピ 監修者

渡辺 恭良（理化学研究所 生命機能科学研究センター 名誉研究員、神戸大学 特命教授、大阪公立大学 名誉教授）

山本 万里（農業・食品産業技術総合研究機構）

服部 頼都（循環器病研究センター 認知症先制医療開発部 特任部長）

山川 義徳（京都大学 特命教授、東京科学大学 特定教授、神戸大学 客員教授）

参考ガイドライン

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）

消費者庁：販売しようとする機能性表示食品の科学的根拠などに関する基本情報

国立循環器病研究センター：かるしおブックレット

<お問い合わせ先>

BHQ プロジェクト事務局

E-mail : bhq_contact@bi-lab.org

【関連情報】

◇BHQ 株式会社(<https://www.bhq.co.jp/>)

脳の健康管理指標である BHQ を誰もが簡単に使えるためのプラットフォームを提供すると共に、BHQ Actions に基づいて、様々なライフスタイルによって楽しみながら脳の健康維持増進ができることを目指しています。

◇一般社団法人ブレインパクトについて(<https://www.bi-lab.org/>)

内閣府 ImPACT 山川プログラムの社会実装組織として創設され、脳の健康管理指標 BHQ に関する国際標準化活動を推進すると共に、脳情報のデータベースを公的共用リソースとして提供しています。各種大学と連携した研究成果を活用し、脳科学研究の振興及び研究成果の社会への還元を進めています。