

何をするにも健康が資本。脱メタボ！

食習慣のチェックリスト

何を食べるだけでなく、どう食べるかも大切



今の生活を振り返ってみて、自分の習慣に当てはまるものがいくつありますか？ 当てはまるものに全て  を入れてください。

- ☐ 人と比較して食べる速度が速い。
- ☐ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。
- ☐ 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。
- ☐ 朝食を抜くことが週に3回以上ある。
- ☐ 1日の食事時間が決まっていない。
- ☐ 食事のバランスを考えて食べていない。
- ☐ 食塩含有量の多い食品や味付けの濃い料理を毎日食べている。
- ☐ 外食、惣菜、市販の弁当を習慣的に食べている。

この項目に当てはまる方は、肥満やメタボリックシンドロームに注意が必要かもしれません。チェックがついた項目は、あなたの食習慣の改善ポイントです。今後ひとつずつチェックを外せるよう、取り組みやすい項目から改善を目指してみませんか？

