

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

何を食べるかだけでなく、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？

