



自分の生活を
チェックしてみましょう。

- | | | |
|-------------------------------|----|-----|
| ① 朝食はいつも食べている | はい | いいえ |
| ② 朝・昼・夕の3食をきちんと食べている | はい | いいえ |
| ③ 間食をしたり、夜遅く食べたりしない | はい | いいえ |
| ④ 食事はよく噛んで、ゆっくり食べている | はい | いいえ |
| ⑤ にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜を毎日食べている | はい | いいえ |
| ⑥ きゅうり、だいこんなどのその他の野菜を毎食食べている | はい | いいえ |
| ⑦ 肉に偏らずに、魚・卵・大豆及び大豆製品も食べている | はい | いいえ |
| ⑧ 牛乳・乳製品は毎日食べている | はい | いいえ |
| ⑨ 自分の適正体重を知っている | はい | いいえ |
| ⑩ 身体を動かすことは好きである | はい | いいえ |

診 断

はいが8個以上

健康に対する意識が高く、望ましい食生活です。

はいが7～5個以上

改善の余地があります。食生活に気をつけましょう。

はいが4個以下

食生活に改善が必要です。