

1

ここからスタート!!

食生活^{しん}診断



当てはまるところに○印をつけてみよう

1回目は赤○、2回目は青○...のように工夫して、食生活の変化がわかるようにしましょう。

チェックA しっかり食べていますか？

	はい	どちらでもない	はい
・朝食はしっかり食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・朝食を食べないことが多い
・朝・昼・夕三食をきちんと食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・食事をめくことが多い
・食品を3つの食品群に分けられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・食品の働きはほとんどわからない
・よくかんで、ゆっくり食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・よくかまずに急いで食べる
・きれいなものも食べる努力する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・きれいなものは食べない
・正しいはしの持ち方ができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・はしの持ち方は自己流 ^{じこりゅう} である
・会話をしながら楽しく食事をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・一人で食事をすることが多い
・食事の前後にはあいさつする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・食事のあいさつはしない
・食事の準備や後始末をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・食事の準備や後始末をしない

チェックB どんなものを食べていますか？

	はい	どちらでもない	はい
・3つの食品群からバランスよく食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・好きなものだけを食べる
・牛にゅうや小魚などをよく食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・カルシウムの多い食品はあまり食べない
・魚料理をよく食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・魚はあまり食べない
・色のこい野菜を毎日食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・野菜はあまり食べない
・とうふや豆製品を毎日食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・とうふや豆製品はあまり食べない
・いもや海そうを毎日食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・いもや海そうはあまり食べない
・くだものを毎日食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・くだものはあまり食べない
・おやつを食べ過ぎに気をつける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・おやつは好きなだけ食べる
・うす味の味つけが好き	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・こい味つけが好き
・油っこいものをあまり食べない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	・いつもスナック菓子などを食べる



