

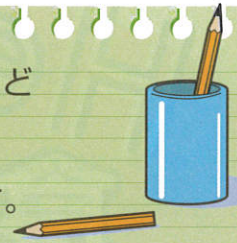


1 食習慣チェック

当てはまる質問に答え   のように塗ってください。塗る面積が多いほど生活習慣病発症の危険度が高くなります。

◎結果は、後日「食生活クイックインフォメーション」として返信いたします。



枠内を塗りつぶしてください

1. 不規則チェック

- ① 朝食は食べないことが多い
- ② 食事の時間が不規則になりがち
- ③ 1日3食食べないことが多い

2. 早食いチェック

- ④ 人より食べるのが早い
- ⑤ よく噛まずに食べる
- ⑥ 時間に追われることが多いので、食事は早くすませる

3. 油脂チェック

- ⑦ 揚げ物をよく食べる
- ⑧ マヨネーズやドレッシングをよく使う
- ⑨ スナック菓子・洋菓子・ファーストフードをよく食べる
- ⑩ 和食より洋食や中華が多い

4. 夜食チェック

- ⑪ 夕食は夜10時以降になることが多い
- ⑫ 深夜に飲んだり食べたりすることが多い
- ⑬ 夜食のために朝、食欲がない

5. 間食チェック

- ⑭ 飴やガムをよく口にする
- ⑮ 食事は抜いてもおやつは食べる
- ⑯ 間食をしながら、テレビや新聞、雑誌、マンガを見ることが多い

6. 塩分チェック

- ⑰ 味の濃い料理が好き
- ⑱ 味をみずに料理に醤油や塩などをかける
- ⑲ 麺類の汁をのみほす
- ⑳ 魚の干物や練り製品、ウインナー・ベーコンなどの加工食品をよく食べる

7. 喫煙習慣チェック

- ㉑ 現在、たばこを習慣的に吸っている

