

# 食事と生活をチェック!

ほぼあてはまるものにチェック

健康でアクティブに過ごすために、  
ときどき振り返ってみませんか?



チェックが **多い** と good!



## A 生活習慣は…

- ① 朝食は毎日しっかり食べている
- ② 夜は12時前には寝て、朝8時前には起きている
- ③ 体重は毎日はおかっている
- ④ 1日30分以上の運動 (ウォーキングなどを含む) を、週2回はする
- ⑤ 毎日8000歩 (60~80分) 以上歩いている (通勤や買い物などを含む)

## B 忘れがちな食品の摂り方は…

- ① 野菜は3食食べるように心がけている
- ② 海藻やきのこをよく食べる
- ③ くだものを毎日食べる
- ④ 牛乳やヨーグルトは毎日食べる
- ⑤ 魚や大豆製品 (豆腐、納豆など) を食べるように心がけている

チェックが **少ない** と good!



## C 食塩の摂り方は…

- ① 外食や市販惣菜の味がちょうどよいと感じる
- ② めん類の汁などは残さずに飲む
- ③ 漬物やつくだ煮などよく食べる
- ④ ハム・ソーセージ、かまぼこなどの練り製品をよく食べる
- ⑤ 食品に添付されている調味料は全部使う

## D 油脂の摂り方は…

- ① バラ肉や霜降り肉など脂肪の多い肉をよく食べる
- ② 揚げ物やいため物をよく食べる
- ③ こってり系ラーメンをよく食べる
- ④ ケーキなど洋菓子をよく食べる
- ⑤ 惣菜パンをよく食べる

## E 穀類や砂糖の摂り方は…

- ① ごはんと漬物、うどんなど主食だけで食事をすませることが多い
- ② 菓子パンを食事がわりにすることが多い
- ③ 加糖飲料をよく飲む
- ④ 和菓子やせんべいをよく食べる
- ⑤ 芋、かぼちゃ、とうもろこしなどでんぷんの多い野菜をよく食べる

## F 食の習慣など…

- ① 早食い or 食べ終わっても、物足りないことがよくある
- ② お酒は1日に日本酒換算で1合 (=ビール500ml=ワイン2杯=焼酎1/2合) 以上飲むことが多い
- ③ 口寂しいときやストレスを感じたときについ食べてしまう
- ④ 夕食後にまた何かを食べることが多い
- ⑤ 残すのはもったいないくて全部食べてしまう

