

# ダイエット成功への近道 診断シート

あなたはどちらの食べ物が好きですか？ または選びますか？

|                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1) A.パスタ      B.うどん  | 6) A.魚のムニエル   B.焼き魚     |
| 2) A.ソーセージ   B.さつま揚げ | 7) A.クッキー      B.まんじゅう  |
| 3) A.ラーメン      B.そば  | 8) A.サンドイッチ   B.おにぎり    |
| 4) A.コーヒー      B.緑茶  | 9) A.フライ          B.天ぷら |
| 5) A.チーズ        B.納豆 | 10) A.スープ        B.みそ汁  |

# ダイエット成功への近道 診断結果

- Bが7個以上の方

ダイエット成功確率70%、短期間で効果あり

- Bが4個以上、6個以下の方

ダイエット成功確率50%、やり方次第で効果あり

- Bが3個以下

ダイエット成功確率30%、中長期的な計画が大切

肥満の原因のひとつに「食の欧米化」があります。この診断シートでは普段から食べているものをカタカナ食とひらがな食に分け、どっちが多いかで判断します。

ダイエットを成功させるために、今日からすぐにできることは「カタカナ食→ひらがな食」に変えてみることです。

「えっ、それだけ?」と思われるかも知れませんが、チェックしてみると案外当てはまるものが多いかも。

ただ、カタカナ食がすべてダメではありませんし、例外もあります。できるだけ意識して食べることがダイエット成功への近道、第一歩になります。