

あなたは大丈夫？

質問に答えるだけでわかる5年後のあなたの肥満度チェックシート！

★当てはまるものに  をつけてください

☐ 家族や親戚に太っている人が多い

☐ 朝食は食べない日の方が多い

☐ ダイエットに挑戦したことがある

☐ 食事やお茶会などの誘いは断りづらい

☐ 食事の時間が決まっていない

☐ 疲れると甘いものが恋しくなる

☐ 家の中に買い置きのお菓子がある

☐ 和食より洋食や中華が好き

☐ 週に3回以上デリバリーや外食をする

☐ ついつい夜更かしをしてしまう

☐ バイキングはついつい食べ過ぎてしまう

☐ イヤなことはあと回しにしてしまう

あなたの5年後の肥満レベルは・・・

【肥満レベル危険】10～12コ

食ることへの執着心や依存が高いかも知れません。
このままの生活を続けていくと肥満度がましていくか、いまは大丈夫と
思っているでも肥満になる可能性が「大」です。
すぐに食習慣の見直しそして心と体のケアを始めてみましょう。

【肥満レベルやや危険】7～9コ

食習慣が少し乱れがちになっているかも知れません。
このまま今の習慣を続けていくと肥満度がましていくか、いまは大丈夫
と思っているでも肥満になる可能性が「やや大」です。
人につきあって食べる習慣から、自分にあった食習慣を始めてみましょう。

あなたの5年後の肥満レベルは・・・

【肥満レベル注意】4～6コ

食習慣はほぼ整っています。
肥満のリスクは高くはありませんが、
ちょっとしたことで乱れる可能性もあるかも知れません。
今の生活リズムを維持しながら、ストレスをためないように気をつけていきましょう。

【肥満レベル安心】0～3コ

食事に気をつけたり、生活習慣も整えています。
このままの調子で続けていけば肥満の心配はほとんどありません。これからも続けて心も体も健康を維持してください。