おやつ・間食環境の依存度

Check List

- [ ] 甘い物が大好き
- [ ] 甘いものは「別腹」
- [ ] 食べる事が唯一の楽しみ
- [ ] 3食の食事では物足りない
- [ ] 子供の頃から菓子をおやつに食べていた
- [ ] 肥満気味である
- [ ] 家には常におやつがある
- [ ] おやつは自分が買うor家族が買ってくる
- [ ] すぐ口寂しくなる
- [ ] 子供のおやつタイムには一緒に食べてしまう
- [ ] 朝食は食べない事が多い
- [ ] 食事の時間が不規則
- [ ] 職場でおやつ時間がある
- [ ] 夜中にお腹が空く事がある
- [ ] 人からよくお菓子をもらう
- [ ] 自分の近くにお菓子好きの人がいる
- [ ] お菓子の新商品をよくチェックする
- [ ] 用もなくコンビニに立ち寄りつい買ってしまう