

## ココロとカラダの在り方・ライフスタイルチェック表

当てはまる項目はいくつありますか？

いつもダルい

夜中に起きてしまう

イライラしやすい

気持ちの浮き沈みがある

朝起きるのがツラい

落ち込みやすい

いろいろ考えて寝つきにくい方だ

急に悲しくなる・涙が出る

不安になりやすい

感情の起伏が激し方だ

悪夢を見る

甘い物を食べると落ち着く事がある

怒りっぽい方だ

急に甘い物が欲しくなる

やる気が起きない

食事の後の強い眠気がある

悲観的になる方だ

ストレスが溜まりやすい

いくつ当てはまりましたか？

これらの症状が**2つ以上**あるともしかしたら

血糖値の乱れがあるかもしれません。

**食べ方の工夫**をする事で改善される可能性があります