

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