

お食事を待っているそこのあなた！ 自分の食習慣チェックしてみませんか？

食習慣のチェックリスト ☒ ☐

- 1 ☐ 人と比較して食べる速度が速い。
- 2 ☐ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3以上ある。
- 3 ☐ 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。
- 4 ☐ 朝食を抜くことが週に3回以上ある。
- 5 ☐ 1日の食事バランスを考えて食べていない。
- 6 ☐ 食塩含有量の多い食品や味付けを濃い料理を毎日食べている。
- 7 ☐ 外食、総菜、市販の弁当を習慣的に食べている。

いくつ当てはまりましたか？

チェック ☒ がついた項目は、食習慣の改善ポイント！
取り組みやすい項目からはじめてみませんか？

