

あなたの食習慣を振り返ってみましょう

あなたの1日の必要エネルギー量がわかったら、次はご自身の食習慣を振り返ってみましょう。

あなたの普段の食習慣はいかがでしょうか？偏った食生活を続けていませんか？

エネルギー量だけを気にしていても、食習慣の改善はできません。

ご自身の食習慣の傾向を確認することで、改善点がみえてきます。

あなたの食習慣の問題点をチェックして、ご自身にあった食習慣の改善を実施していきましょう。

あなたの食習慣の問題点はどれですか？



- ① 食事の時間 規則正しい たまに乱れる よく乱れる
- ② 食事の量 腹八分目 普通 お腹いっぱい食べる
- ③ インスタント食品はいつ食べますか？ 食事として 間食(おやつ)として 夜食として 食べない
- ④ ファーストフードはいつ食べますか？ 食事として 間食(おやつ)として 夜食として 食べない
- ⑤ テイクアウト食品(持ち帰りのもの)はいつ食べますか？ 食事として 間食(おやつ)として 夜食として 食べない
- ⑥ 菓子パンはいつ食べますか？ 食事として 間食(おやつ)として 夜食として 食べない
- ⑦ お菓子はいつ食べますか？ 食事として 間食(おやつ)として 夜食として 食べない
- ⑧ 缶コーヒーやジュースの回数 ほぼ毎日 3日に1回 1週間に1回 あまり飲まない ない

あなたの問題点はいくつありましたか？
 問題点を減らせるように頑張りましょう！

ドリンク
 詳細をチェック>

外食
 詳細をチェック>

お菓子
 詳細をチェック>

間食
 詳細をチェック>

夜食
 詳細をチェック>