



あてはまる項目にチェックをしましょう！

【食の好み】

- アルコール飲料が好き
- 脂っこいものが好き
- 炭水化物（ごはん・パン・麺類・いも類等）が好き
- お菓子（冷菓・米菓・あめ類・チョコレート類含む）が好き
- 甘い飲み物が好き
- 牛乳・乳製品が好き

【食習慣】

- 朝食は食べない
- 夜8時以降に飲食する
- 食事時間が不規則（昼食、夕食の欠食も含む）
- 早食い・まとめ食い・ながら食いの習慣がある

【食事・間食の内容】

- 甘いもの（あめ・チョコレート・冷菓類も含む）を食べる
- 甘い清涼飲料水（加糖のコーヒーや紅茶、コーラ等）を飲む
- 1日の食事の内、野菜やキノコ類や海藻類を食べないときがある

【ライフスタイル】

- ストレスが多い
- 運動不足を感じる
- 睡眠時間が短い（平均5時間以下程度）
- ひとりで食事をすることが多い
- たばこを吸う

【からだの様子】

- 太っている

【年齢】

- 40歳以上である

いかかでしたか？

あてはまるものが多いほど、

改善が必要です。

次ページのインフォメーション
を参考にしね♪



インフォメーション

【食の好み】

好きなものが目の前にあるとつい食べ過ぎてしまいがち。

ここにチェックが入った方は、ご自身が食べているものの種類・量・頻度を知ることです。
1度振り返ってみましょう！ たとえば・・・牛乳乳製品の適量は、200g程度だよ♪



【食習慣】

食事の基本は、1日の決まった時間に3回食べることです。

ここにチェックの入った方は、欠食や遅い時間の飲食習慣を早めに改善することがおススメ。
また、食事をしっかり噛んで食べると、食べ過ぎ予防になります。
食事にかかる時間は20分以上が理想的。
よく噛んで味わって食べる食事は、おいしさUP♪



【食事・間食の内容】

甘いものには糖類が多く含まれています。

ここにチェックの入った方は、何気ない飲食習慣が落とし穴にならないために、栄養成分表示を確認することから始めてみませんか？！

また、野菜やキノコ類や海藻類を毎食摂ると生活習慣病予防効果が高まります。
ベジ・ファースト（※1）を習慣づけに♪



【ライフスタイル】

ストレス・運動不足・睡眠不足・喫煙は、体にとってリスクファクター（※2）です。

ここにチェックの入った方は、まずは自分のライフスタイルを振り返りましょう！
わずかでも改善できることがあるはず、これを機にトライ♪



【からだの様子】

肥満も、生活習慣病のリスクファクター（※2）です。

ここにチェックの入った方は、身長に対しての理想的な体重に近づけましょう！



【年齢】

加齢にともなって、筋力・神経伝達速度・肺活量・病気に対する抵抗力などが低下します。

ここにチェックのはいった方は、どうすることもできないわ・・・と思わないで、さらなる改善点を見つけて、早めに取り組みましょう！
アンチエイジングにチャレンジ♪



☆詳しい食生活については **食スタイルのヒント**
「スマートミドルの食スタイル編」をみてね♪

※1 食事の最初に野菜から食べること

※2 危険因子のこと