

あなたの  
食生活は  
大丈夫？



# 食生活チェック

下記の質問に「はい」か「いいえ」に○をつけて下さい。

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>●1日3回の食事を規則正しく食べていますか？</p> <p>朝・昼・分</p> <p>はい<br/>いいえ</p> | <p>●食事はいつも腹八分目に食べていますか？</p> <p>はい<br/>いいえ</p>      | <p>●食事はいつも、主食・主菜・副菜がそろっていますか？</p> <p>はい<br/>いいえ</p> |
| <p>●にんじん・ほうれん草・カボチャ等の緑黄色野菜を毎日食べていますか？</p> <p>はい<br/>いいえ</p>  | <p>●色の薄いその他の野菜を毎日食べていますか？</p> <p>はい<br/>いいえ</p>    | <p>●果物は毎日食べていますか？</p> <p>はい<br/>いいえ</p>             |
| <p>●毎回の食事で肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを食べていますか？</p> <p>はい<br/>いいえ</p>     | <p>●牛乳やヨーグルト・チーズ等を毎日食べていますか？</p> <p>はい<br/>いいえ</p> | <p>●昆布やワカメ等の海藻類を毎日食べていますか？</p> <p>はい<br/>いいえ</p>    |

●間食にスナック菓子やチョコレート・清涼飲料水等、脂質や糖質の多い物を取り過ぎないようにしていますか？

はい  
いいえ

あなたの食生活は、  
バランスがとれていましたか？

「はい」の数

- 10～9コ・・・模範的です。この調子で！
- 8～7・・・あともう一歩。
- 6～5・・・食生活にもっと関心を。
- 5コ未満・・・全面的に食生活の見直しが必要です。