

特 定
保健指導
シリーズ

食生活
編

改訂版

まず **2kg** 減らすための

食生活の改善



ヘルス&ライフサポートTAK 代表
NPO法人 保健科学総合研究会 理事

保健師

齋藤 明子

自分の食生活を振り返って
該当するものに **✓** 印をつけてみましょう。

- 食べる量が多い、満腹になるまで食べる
- 油料理が好き(フライや炒めものが多い)
- 濃い味が好き、あるいは塩辛いものが好き
- 朝食や昼食を抜くことが多い
- 夕食の時間が遅い、9時以降に食べることが多い
- 外食が多い
- ジュースや炭酸飲料、缶コーヒーをよく飲む
- お酒をよく飲む、または飲む機会が多い
- お菓子などの間食が多い
- 果物が好き、またはよく食べる
- 野菜が少ない、または嫌いである
- 周りの人と比べて早食いである

正しい食生活で
メタボを
改善できるんだね！

