

あなたはどんなタイプ？

* チェックリストでD、Eがついた番号はどれでしたか？○をつけてみてください。

2つ以上ついているものがあたら、そのタイプがあてはまります。

番号				タイプ
1	8	17	42	①食事が不規則、食事抜きタイプ
6	18	33	43	②まとめ食い、どか食いタイプ
23	26	34	44	③深夜の飲食、夜更かしタイプ
7	19	39	52	④早食い、せかせか食いタイプ
3	9	28	45	⑤間食大好き、ながら食いタイプ
11	24	30	46	⑥残りものの整理、つまみ食いタイプ
12	16	27	40	⑦つきあい、つられ食いタイプ
4	13	32	47	⑧外食、市販品、手軽食タイプ
14	20	31	49	⑨太りやすいものが好きなタイプ
15	21	25	48	⑩アルコールのとりすぎタイプ
10	29	35	41	⑪気晴らし食い、やけ酒タイプ
2	5	36	50	⑫運動不足、運動苦手タイプ
22	37	38	51	⑬体質だからとあきらめタイプ

案外知ってるようで知らないのが自分のライフスタイル。

まずは自分のパターンを知ることが大切！

メモ程度でも良いので、生活日記をつけてみましょう。

最初は面倒な作業ですが、1週間も記録を続けると、次のことがわかります。

1. 無意識のうちに必要以上に多くの量を食べ過ぎていた
2. 自分の周囲には食べ過ぎ・飲み過ぎを促す刺激が満ちあふれている
3. これまでの生活習慣は消費エネルギーを節約するものが多かった
4. 楽な生活環境のなかにはエネルギーを消費しないものが多い

引用文献：「太りすぎは生活習慣チェックで治る」

東京慈恵医大大野誠先生（主婦と生活社）

