

## 太りやすい原因チェック

\* 質問の答えをA～Eの中から選んで記入してみましょう。

A:そんなことはない B:あまりあてはまらない C:半分程度あてはまる D:ほとんどあてはまる E:完全にあてはまる

番号	質問	回答欄
1	朝食を軽くすませるか抜くことが多い	
2	徒歩で15分かかるところへは乗り物を使う	
3	なんとなくあめやガムを口にすることが多い	
4	食事は作らないで外食や買ったものですます	
5	エスカレーターがあると1階分でも利用する	
6	食べ放題の店をよく利用する	
7	食事に時間をかけるひまはない	
8	忙しくて食事時間がずれることが多い	
9	食事は抜いてもおやつは抜かない	
10	いらいらすると無性に食べたくなる	
11	残りものをつまみ食いすることがある	
12	食事やお茶などつき合いをだいじにしている	
13	インスタント食品をよく利用する	
14	あっさり味より濃い味つけが好き	
15	宴会では料理より酒が楽しみだ	
16	すすめられると満腹でもつい食べ過ぎてしまう	
17	夕食を家族と食べることはほとんどない	
18	満腹にならないと食べた気がしない	
19	みんなで食事をすると最初に食べ終わる	
20	脂っこいものや肉料理がないとももの足りない	
21	夕食には晩酌をつけることがほとんどだ	
22	食べるものを減らしても太ってしまう	
23	夕食が21時を過ぎることが多い	
24	食べ残すのは行儀が悪いもったいない	
25	酒席のあとでも夕食は残さず食べる	
26	帰宅が遅くなっても必ず自宅で夕食をとる	
27	家族の夕食につきあうことが多い	
28	テレビや新聞を見ながら飲食することが多い	
29	酒を飲まないとも眠れないことがある	
30	残りものは捨てないであとでまとめて食べる	