

番号	質問	回答欄
31	甘いものや果物は毎日でも食べたい	
32	弁当やファーストフードをよく買って食べる	
33	安売りの食品はまとめて買い込む	
34	深夜におなかがすいて飲食することがある	
35	気分転換に食べ歩きをすることがある	
36	からだを動かしたり運動するのは好きでない	
37	親や兄弟に太っている人がいる	
38	子供のころに太っていた	
39	かたいものよりやわらかいものが好き	
40	何ごとにも誘われたりすすめられると断れない	
41	いらいらしたり落ち込むことが多い	
42	食事より仕事が大切だ	
43	用事はできるときにまとめて片付けておく主義だ	
44	夜ふかしすることが多く早起きは苦手である	
45	菓子やジュースを買い置きしている	
46	何をすることも1回ごとにきりをつけないと気分が悪い	
47	献立を吟味したり選ぶのは面倒だ	
48	ほっとひと息、水がわりの酒がおいしい	
49	ごはんがあればおかずは何でも良い	
50	休日は何もしないでくつろぎたい	
51	水を飲んでも太るタイプだ	
52	用事をてきぱき片付けるタイプでせっかちだ	

たくさんの質問への回答お疲れ様でした。

* A～Eのどれに○が多くつきましたか？D、Eの多い人は太りやすい体だと自覚して生活習慣を見直すことが必要です。

* 太るには人それぞれ理由があります。健康体重を目指すためには、太った原因を知ることが大切。それぞれの項目ではEに近いものほど、あなたが改める必要のある項目です。

それでは次に、あなたのタイプを確認してみましょう。

