



あなたの食習慣の問題点はどれですか？



- ① 食事の時間 規則正しい たまに乱れる よく乱れる
- ② 食事の量 腹八分目 普通 お腹いっぱい食べる
- ③ インスタント食品はいつ食べますか？ 食事として 間食(おやつ)として 夜食として 食べない
- ④ ファーストフードはいつ食べますか？ 食事として 間食(おやつ)として 夜食として 食べない
- ⑤ テイクアウト食品(持ち帰りのもの)はいつ食べますか？ 食事として 間食(おやつ)として 夜食として 食べない
- ⑥ 菓子パンはいつ食べますか？ 食事として 間食(おやつ)として 夜食として 食べない
- ⑦ お菓子はいつ食べますか？ 食事として 間食(おやつ)として 夜食として 食べない
- ⑧ 缶コーヒーやジュースの回数 ほぼ毎日 3日に1回 1週間に1回 あまり飲まない ない

あなたの問題点はいくつありましたか？
問題点を減らせるように頑張りましょう！

ドリンク
詳細をチェック>



外食
詳細をチェック>



お菓子
詳細をチェック>



間食
詳細をチェック>



夜食
詳細をチェック>

