

チェック項目（当てはまるところを○で囲みましょう）				
朝食は食べますか？	食べる	時々	食べない	
毎食、主食（ごはん）を食べますか？	食べる	時々	食べない	
毎食、タンパク質豊富な副菜を食べますか？ （肉・魚・卵・豆類）	食べる	時々	食べない	
漬物や納豆・キムチなどの発酵食品を毎日食べますか？	食べる	時々	食べない	
1日に野菜を5種類以上食べますか？	食べる	時々	食べない	
毎食、スープや味噌汁を食べますか？	食べる	時々	食べない	
3回の食事以外に間食をしますか？	毎日	週に1～2回	食べない	
外食やコンビニ弁当、惣菜などをよく利用しますか？	毎日	週に1～2回	食べない	
食事の時間は決まっていますか？	決まっている	大体決まっている	決まっていない	
食べる頻度	うどんやラーメン、パスタなどの麺類	週に1回以下	週に2～3回	週5回以上
	野菜料理	1日3回	1日2回	1日1回以下
	乳製品'（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）	週に1回以下	週に2～3回	週5回以上
	パン・シリアル系	週に1回以下	週に2～3回	週5回以上
	果物	ごくたまに	たまに	毎日
	野菜ジュースや果物ジュース	ごくたまに	たまに	毎日
	菓子類（スナック・せんべい・おかきなど）	ごくたまに	たまに	毎日
	菓子類（ナッツ類・ドライフルーツ）	ごくたまに	たまに	毎日
	菓子類（ケーキ・ドーナツ・クッキー・チョコレートなど）	ごくたまに	たまに	毎日
	菓子パン類	ごくたまに	たまに	毎日
ダイエットコークなども含めて、甘い飲み物	ごくたまに	たまに	毎日	
アルコール	ごくたまに	たまに	毎日	
運動を1日どれくらいしますか？	30分以上	時々	ほとんどしない	
水やお茶などの水分をどれくらい飲みますか？	500ml以下	1ℓ前後	2ℓ以上	
掃除などで体を動かす時間はどれくらいですか？	30分以上	時々	ほとんどしない	
栄養表示を確認して買い物をしますか？	確認する	時々する	ほとんどしない	
1日どれくらい歩いていますか？	60分以上	30分以下	ほとんど歩かない	
食事と食事の間の時間はどれくらいですか？	6時間以上	3～4時間	3時間以下	
夕食後、寝る前までの時間はどれくらいですか？	3時間以上	2時間以上	1時間以内	
お腹が空いて、起きてしまうことがありますか？	ほとんどない	たまにある	よくある	
朝起きた時、お腹は空いていますか？	空いている	時々	空いていない	
睡眠時間はどれくらいですか？	8時間以上	6～7時間	6時間以下	
デスクワークなどで座りっぱなしになる時間は何時間くらいですか？	1時間以下	2～3時間	4時間以上	

上記の項目をチェックしてみてくださいね！

はんなり堂薬局