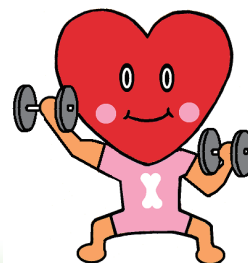


## 1 あなたの食の傾向をチェックしよう

### 食とからだチェックシート

1	1日3食、規則正しく食事をしている	はい	いいえ
2	主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事をしている	はい	いいえ
3	自分に合った食事の内容や量を知っている	はい	いいえ
4	塩分や甘みをおさえて薄味を心がけている	はい	いいえ
5	よく噛んで食べている（20回以上噛むのが目安です）	はい	いいえ
6	間食やアルコールを多くとらないように注意している	はい	いいえ
7	家族や友人と楽しく食事をしている	はい	いいえ
8	食品や外食を選ぶ時、栄養成分表示を参考にしている	はい	いいえ
9	自分の適正体重を知っている	はい	いいえ
10	毎年、健康診断を受けている	はい	いいえ

「はい」が7個以上 となるように心がけよう！



あなたの  
食生活は  
大丈夫？