

肥満の原因を探そう！

脱肥満、適正体重を維持するためにも、
まずは自分の肥満の原因を知ることが必要です。

☑ 生活習慣チェック

対策は？

よく噛まないで早食いする	食事方法	対策 <small>(次のページ)</small> ①へ
食事を抜いたり、まとめ食いを する		対策②へ
夜10時以降に食べる		対策③へ
ごはんや麺類を大盛で食べる	食事内容	対策④、①へ
脂っぽいものが好き・洋食が多い		対策⑤へ
ジュースなどの清涼飲料水をよく飲む		対策⑥へ
お菓子などの間食をする		
少しの移動にも、車やバイクを使う	運動	対策⑦へ
休みの日は家の中にいることが多い		
定期的に決まった運動をしていない		