



# YASAI チェック

- あなたはいくつ当てはまりますか？
- 当てはまるものにチェックを入れてみましょう



- 外食が多い
- 朝食を食べない または食べないことが多い
- めん類や丼物だけで食事をすませることが多い
- 噛むことを意識していない
- 早食いの傾向があり食事時間が短い
- 最近体重が増加ぎみ
- 便秘気味だ
- 血圧・血糖値が高め

1つでもチェックがある方は

**野菜** 足らんかも.....

裏面を見てね ▶▶▶

