



## 教えて！管理栄養士さん 体に役立つチェックリスト 「食べすぎチェックシート」



湘陽かしわ台病院  
認定ケアステーション HP



明けましておめでとうございます。

年末年始は、忘年会や新年会、お節料理などたくさん楽しまれた方も多いかと思います。

この時期だから仕方ないと、つい食べすぎて正月太りしてしまったなんて方もいるのではないのでしょうか。

食べすぎチェックシートで食習慣を見直し、正月太りもりセットしていきましょう。

### 🍴 食べ過ぎチェックをしてみましょう。いくつ当てはまるでしょうか。

☐ 満足するまで食べてしまう

☐ 食べる事がストレス発散

☐ 食事を抜くことが多い

☐ 間食や夜食を食べる事が多い

☐ ながら食べをする(TV、スマホ等)

☐ 早食いである

☐ デザートは別腹



☐ お菓子が常に手元にある

☐ 常に睡眠不足



☐ 運動はほとんどしない



チェックの数が…

0～3 個

比較的OK

だけど油断は禁物です

4～7 個

要注意です

少し食習慣を変えてみましょう

8～10 個

食べ過ぎです

食習慣を見直してみましょう



### 🍴 食べ過ぎないコツ教えます！

#### ◎食事を抜かない

空腹時間が長くないよう1日 3 食食べましょう

#### ◎ゆっくりよく噛んで食べる

一口量を少なくし、20 回以上噛むようにしましょう

#### ◎野菜やキノコ、海藻類から先に食べる

食物繊維の多い食材から食べ、満足度アップ

#### ◎間食は時間を決めて 200kcal まで

だらだら食べずに、時間と量を決めて食べましょう

注)一般的な目安量です 体格や運動量により前後します

#### ◎睡眠をしっかりとり

良い睡眠習慣でストレス発散しましょう



1つでも良いので  
できることから  
実践してみても  
いかがでしょうか