

coco-bana*

生活習慣チェックリスト

- 食事時間が不規則である
- 丼ものや麺類など、単品の食事が多い
- 揚げ物が好きで、良く買ったり外食で食べたりする
- 冷たいお茶やジュース、清涼飲料水などをよく飲む
- 根菜類の煮物などはめったに食べない
- 週に2回以上インスタント食品を食べている
- 週に1回以上ラーメンを食べに行く
- 味の濃いもの、塩辛いものが好きだ
- ケーキやクッキーなどの洋菓子をよく食べる
- おやつにスナック菓子を常備している
- ついつい食べ過ぎる
- 早食いであまり噛まない
- お酒を毎日たくさん飲む
- たばこが止められない
- 1日歩く時間は20分以内だ
- 運動不足である
- バスタイムはささっとシャワーですませている
- 夏の暑い時間はクーラーをつけっぱなしで寝る
- 睡眠が足りない、または寝る時間が不規則だ
- 呼吸が浅い
- 加工食品をよく食べる
- 旬のものが何かよくわからない