

# 早速チェック!

## Check point 3 夕食



- A** 夕飯はやっぱり和食。  
日本のお米は世界一! ……3点  
ごはんは刺身、かぼちゃの煮物、それから酢の物。刺身のつまも、大葉で包んでわさび醤油でワシワシっと食うと美味いんだ、これが。品数が多いと食べた気がするねえ。
- B** やっと今日のメインだ。  
好きなものを好きなだけ食べよう……1点  
今日の自分はよくやったから、好きなものをどんどん食うぞ。ロースカツと大盛りごはん、豚たつぷりの豚汁と、豚肉尽くしだ。油多めが気になるが……まあいいか。
- C** 夜はお酒が主だな。食べものは、つまみをほんのちょっと貰おうか……0点  
夜はほぼ毎日晩酌。食べるのは、つまみを少し。酒を飲む分だけ飯は控えてるんだけど、これって問題かなー?



## Check point 4 間食・夜食



- A** おやつも酒も控えめに、腹八分目にしておきます……1点  
あともう一口欲しいけど、どうせ小遣いから出て行くんだし。その分、飯をしっかりと食べたいと思うよ。
- B** お酒大好き、わかっちゃいるけどやめられねえ～んだよな、これが。……0点  
そりゃ、酒が多いとろくなことにならないのは分かってるんだけどね～、やっぱり飲み始めたら一杯じゃ止まらないでしょ。肴の塩分? 気にしたことないなあ。
- C** 気がつくとい袋空いていたなんて、ザラ。疲れには甘いもの! だよ……0点  
甘いもの、スナック菓子は一息入れたいときの救世主。仕事が忙しくてストレス溜まってるとだから、このくらい大目に見てよ。



# 2 あなたの食事は一体何点? まさか難点?

4つの質問事項の合計点から、食生活を確認してみましょう。ゴロゴロ50、ゴロゴロ40兄弟の結果は、いかに……

## チェック結果

### ● 9~10点…その調子、その調子! ●

時には羽目を外しても、普段の食事がしっかりしているから、ちょっとした調整でバランスがとれますね。

### ● 6~8点…あともう一步! ●

自分の食生活のどこが悪いかわかっているが、なかなか実行に移せないんですね。もう少しだけ、意識して食事を選びましょう。ちょっとした改善で、上の結果に手が届きますよ。

### ● 4~5点…イエローカード! ●

自分に甘いのか、はたまた食べてストレスを紛らわしているのか。でも、その食べ方でバランスはどうですか? 野菜、果物、乳製品、今日はどれだけ食べましたか?

### ● 0~3点…ほとんど赤信号! ●

毎年、健康診断の結果が怖くありませんか? とにかく、まずはできることから始めましょう。そのままでは、洒落にならない未来がやってきてしまいますよ……

ゴロゴロ50

3点

油っこい料理の  
食べ過ぎです。  
それと、  
お菓子も控えめに。



ゴロゴロ40

1点

お酒はほどほどにして、  
ちゃんと食事を  
とりましょう。

