

やせられない
理由がわかる！

食行動質問票

記入日： 年 月 日

氏名：

AからGまでの7項目□に、下記の1～4の点数で回答し
合計点数を右の欄に記入してください。

1点 そんなことはない 3点 そういう傾向にある
2点 時々そういうことがある 4点 まったくその通り

A 生活主観ボロボロタイプ

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ 食事の時間が不規則である | ☐ 夕食をとる時間が遅い |
| ☐ 朝食を食べない | ☐ 一日の食事で夕食が豪華で最も多い |
| ☐ 朝が弱い夜型人間である | ☐ 夜食を摂ることが多い |
| ☐ 間食が多い | ☐ 盆や正月、連休はいつも太ってしまう |

/32

B ダイエットへの認識ずれているタイプ

- | | |
|--|--|
| ☐ 太るのは甘い物が好きだからだと思う | ☐ 水を飲んでも太ると感じる |
| ☐ 太るのは食べてすぐ横になるからだと思う | ☐ 風邪を引いてもよく食べる |
| ☐ 太るのは運動不足のせいだ | ☐ 他人より太りやすい体質だと思う |

/24

C 空腹？満腹？鈍感タイプ

- | | |
|--|--|
| ☐ 空腹になるとイライラする | ☐ 食事の前にお腹がすいていないことが多い |
| ☐ 空腹を感じると眠れない | ☐ たくさん食べてしまった後で後悔する |
| ☐ お腹いっぱい食べないと満腹感を感じない | ☐ 空腹感や満腹感がわからない |

/24

D 無意識のうちにデブ行動タイプ

- | | |
|---|---|
| ☐ 食材を買うときは、必要量よりも
多めに買っておかないと気が済まない | ☐ 残った料理はもったいないので食べてしまう |
| ☐ スーパーなどでおいしそうなのが
あると予定外でもつい買ってしまう | ☐ 外食の際、品数が少ないと不満 |
| ☐ 他人が食べているとつられて食べてしまう | ☐ 外食や出前を取る時は多めに注文してしまう |
| ☐ 食後でも好きなものなら別腹だ | ☐ 料理はいつも多めにつくってしまう |
| | ☐ お付き合いで食べることが多い |

/36

E ストレスからどか食いタイプ

- | | |
|---|---|
| ☐ 冷蔵庫に食べ物が少ないと落ち着かない | ☐ イライラしたり心配事があったりするとつい
食べてしまう |
| ☐ 身の回りにいつも食べ物を置いている | ☐ 何もしないと、つい食べてしまう |

/16

F 好物＝高カロリータイプ

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ コンビニをよく利用する | ☐ 菓子パンを良く食べる |
| ☐ ファーストフードをよく利用する | ☐ 麺類が好き |
| ☐ 外食や出前が多い | ☐ 油っこい食べ物が好き |
| ☐ 肉食が多い | |

/28

G 早食いし過ぎタイプ

- | | |
|--|---|
| ☐ 早食いである | ☐ 口いっぱい詰め込むように食べる |
| ☐ よく噛まない | ☐ 人から「良く食べるね」と言われる |
| ☐ 食事の際、次から次へと口に入れてしまう | |

/20

食事記録用紙

日付	朝食	量	昼食	量	夕食	量	間食	量	感想
10 / 15	(7:00) ロールパン イチゴジャム オムレツ(卵2個) ヨーグルト	2個 小スプー ン1杯 100g	(12:00) 蕎麦 鉄火丼(ハーフサイズ)	1人前	(18:00) ご飯 味噌汁(きのこ・わかめ) 豚の生姜焼き(ロース) サラダ りんご	大人茶 碗1杯 1杯 3切れ 小皿 1/4個	(15:00) ショートケーキ 紅茶(砂糖1個)	1個 1杯	お昼は蕎麦屋でラン チセットを食べた。 付き合いでケーキを 食べた。
/	()		()		()		()		
/	()		()		()		()		
/	()		()		()		()		