

あなたの弱点が見つかる!

セルフチェックシート



当てはまるものを数えて、メモしてください

ターゲット1

食事

- 保存食・加工食・高温加熱食が多い(コンビニで買った弁当や惣菜が多い)
- 丼物やカレーライス、ラーメンなど脂質が好き
- 脂っこいものや揚げ物をよく食べる
- ソースやドレッシングをたっぷり使う
- 早食い・大食い・寝る前食が多い
- スナックや甘いものが止められない
- 野菜はレタス・キャベツなど淡色のものばかり食べる
- 酒の量が多い、またはビールが好き
- 健康診断でメタボもしくは脂肪肝を指摘された
- カロリーゼロ飲料やトクホを愛飲している

/10個

ターゲット2

睡眠

- 昼夜逆転やシフト制の不規則な生活だ
- 1日の食事で夕飯の量が一番多い
- 夕飯後2時間以内に寝てしまう
- 起きたらシャワー派なので、寝る前にシャンプーをしていない
- 寝る前に必ず翌日のスケジュール確認をする
- 寝る前にスマホやパソコンを見ている
- 寝室のライトが蛍光灯色(黄色くない、間接照明でない)
- 変な夢や悪夢をよく見る
- 枕やマットレスが合わず起きると体が痛い
- 十分寝ているのに疲れが取れない

/10個

ターゲット3

運動

- 定期的な運動がない
- 1日の歩数は5000歩以下
- 階段やウォーキングで息切れする
- 運動部に所属したことがない
- 寒がり・冷え性(脂肪肝で鉄が利用できず代謝が低い)
- 運動するとあちこち痛い(関節・腱・靭帯の劣化)
- 休みはインドアでごろごろしている
- タンパク質はささみとプロテインばかり
- 筋トレはするが、有酸素運動はしない
- ほぼ毎日強度の高い運動をするが、サプリ補充はしていない

/10個

ターゲット4

ストレス

- 血圧が高めだ
- 便秘もしくは下痢をしやすい
- ヘアサロンで「頭皮硬いですね」と言われる
- 顔や髪がべたつく、わき汗をかきやすい
- 長期間にわたる心配事を抱えている
- 体臭が気になる、人に臭いと言われる
- 奥歯にヒビが入っている、起きると肩が凝っている(ストレスによる噛みしめ)
- 寝ている時にしばしば呼吸が止まっているらしい(睡眠時無呼吸)
- なかなか寝付けない、途中で目が覚める、日中は眠いが夜は目がさえる
- 朝起きられない(低血圧、元気がでない)

/10個