

太る10の原因

●思い込み

- 太りやすいのは体質だと思っている (a)
- 水を飲んでも太る方だと思う (a)
- 親や兄弟姉妹もみんな太っている (a)
- 遺伝だから太っても仕方ない (a)
- 全身を鏡で見ない (a)
- 友達は太っている人が多い (a)
- 体重計にはほとんど乗らない (a)
- 服はゆったりしたのが好き (a)
- ゴムのズボンをよくはく (a)
- 太っている自分の写真を見ても違和感がない (a)

●ライフスタイル

- 朝食は大体抜く方である (b)
- 1日2食である (b)
- 寝る前にたくさん食べる (b)
- 夜食の習慣がある (b)
- 食べてからすぐ寝てしまう (b)
- 朝寝で夜更かしだ (b)
- 晩酌は必ずする (b)
- 風呂あがりはビールを飲む (b)
- 飲んだ後、ラーメンを食べる (b)
- 寝る前にナイトキャップ (夜酒) の習慣がある (b)

●食べ方

- 早食いと言われる (c)
- あまり噛まないで流し込む (c)
- テレビや新聞を見ながら食べる (c)
- 食事時間が不規則である (c)
- 仕事や何かに没頭すると食事を忘れる (c)
- インスタント食品で食事を済ますことが多い (c)
- 休みの日はだらだら食べている (c)
- おいしいと思わないけど情性で食べている (c)
- 自分の好きなものは最後に食べる (c)
- いろんなものを交互に食べず、一品ずつ食べて行く (c)

●食べ過ぎ

- 腹いっぱいまで食べないと満足しない (d)
- 食べ過ぎて気持ち悪くなることがある (d)
- 食後は必ずデザートを食べる (d)
- 食べ過ぎて後悔することがある (d)
- 人から「あなた食べ過ぎ」と言われることがある (d)
- 腹八分では我慢できない (d)
- 好きなものなら別腹で食べられる (d)
- 人が食べているとつられて食べる (d)
- 残すともったいないと思う (d)
- おなかがすいてなくても時間がきたら食べる (d)

●間食

- おやつがないとさびしい (e)
- つまみ食いをよくする (e)
- お菓子や果物が目につく所にある (e)
- お菓子は満腹でも食べられる (e)
- スナック菓子は袋ごと平らげる (e)
- ハンドバッグにはあめ玉やチョコレートが必ずある (e)
- 旅行中の車中などではひっきりなしに食べている (e)
- 旅行や正月後は必ず太っている (e)
- もらいものは食べてしまう (e)
- デパートに行くと試食をよくする (e)

●食の環境

- おつきあいが多い (f)
- 外食がち (f)
- アルコールをよく飲む (f)
- 酒を飲むとき、料理をどっさり注文してあまる (f)
- 食事の誘いは断らない (f)
- 友達にグルメが多い (f)
- 「今日は特別」と言って大食する (f)
- 家にいてごろごろしている (f)
- でかけることがないので緊張不足 (f)
- テレビでグルメ番組をよく見る (f)

●嗜好

- 甘いものに目がない (g)
- 和食より洋食や中華が好き (g)
- 和菓子よりケーキが好き (g)
- 何でもマヨネーズをかけて食べる (g)
- 濃い味好み (g)
- 脂っこいものが好き (g)
- 野菜や海藻はあまり食べない (g)
- ファーストフードをよく食べる (g)
- スナック菓子が大好き (g)
- デザートビッフェによく行く (g)

●食材

- 食料品は多めに買う (h)
- 多めに料理をつくる (h)
- 柔らかい材料が多い (h)
- 固いもの、繊維質のものを選ばない (h)
- 少品種・多量につくる (h)
- できあいのものをよく買って来る (h)
- 加工食品をよく使う (h)
- 動物性タンパク質が多い (h)
- スーパーに行ったらつい買いすぎる (h)
- 手のかかる食材は選ばない (h)

●運動不足

- 体を動かすことがあっくう (i)
- 運動が嫌い (i)
- 駅では階段ではなくエスカレーターを使う (i)
- そんなに食べてはいないけど運動は不足している (i)
- 車で用事をすましがち (i)
- 家の掃除は余りやらない (i)
- 食事後のかたづけはあっくう (i)
- 料理するのは苦手で、調理したおかずを買う (i)
- 何をするのも面倒くさいと思う (i)
- 運動後は余計に食べる (i)

●心の問題

- 意志は弱いと思う (j)
- まじめ人間である (j)
- 嫌なことは避けて通る (j)
- イライラすると食べる (j)
- やけ食いする (j)
- 自分に甘いと思う (j)
- いつもさびしい (j)
- 人とうまくやれない (j)
- 誘惑に弱い (j)
- 自分のことが好きでない (j)