

食べ方チェックシート

当てはまる項目にチェックを入れてみてください。



食べ物



01

揚げ物

☐

02

生野菜（冷たいもの全般）

☐

03

古いもの

☐

04

高度に加工されたもの（サプリ・プロテイン含む）

☐

05

適当に作られたもの（コンビニ・チェーン店など）

☐

状況



01

イライラしながら食べる

☐

02

不安な状態で食べる

☐

03

急いで食べる

☐

04

楽しくない場や、嫌いな人と食べる

☐

05

美味しくないと感じる場所で食べる

☐