

糖尿病患者さんのための 間食環境・おやつ依存度セルフチェック あなたはどのタイプ?!

該当する項目に、チェック☑を入れてください。結果は裏面でご確認ください。

- ☐ 甘い物に目がない ③
- ☐ 甘い物は"別腹" ②
- ☐ 3食の食事では、お腹が足りないと感じる ②
- ☐ 食べることもくらいしか楽しみがないと感じている ③
- ☐ 子どもの頃から、スナック菓子をおやつに食べていた ①
- ☐ 肥満がある ③
- ☐ 家には、常におやつがある(自分を買わなくても家族が買ってくる) ③
- ☐ テレビを観ていると、口寂しさを感じる ②
- ☐ 子どものおやつタイムに、つい一緒に参加してしまう ①
- ☐ 朝ご飯を食べないことが多い ②
- ☐ 食事の時間が不規則 ③
- ☐ 残業が多く、いつも夜中にお腹がすいてしまう ③
- ☐ 職場でおやつタイムがある ②
- ☐ 自分の近くにおやつ好きな人がいる ①
- ☐ 人からよくおやつをもらう ②
- ☐ おやつの新製品をよくチェックしている ①
- ☐ 用もなくコンビニへ立ち寄って、よく衝動買いをしてしまう ③
- ☐ カフェや喫茶店へよく行く ①
- ☐ デパ地下を散策するのが好き ①
- ☐ 自分の食欲を抑えるのに苦労する ③
- ☐ 食べ物を残すことができない ③
- ☐ 人の誘いを断れない ②
- ☐ つい、"これぐらいならいいや"と自分を許してしまう ③
- ☐ エネルギー(カロリー)量を考えたり計算するのは苦手 ②
- ☐ お茶やコーヒーにお砂糖を入れる ①
- ☐ のどが渇くと、炭酸のきいた清涼飲料水がほしくなる ③
- ☐ お茶よりジュースが好き ②
- ☐ おやつは、ボリュームがないと満足しない(つい量の多いものを選んでしまう) ③
- ☐ 甘くないおやつ(おせんべいやスナック菓子など)は、あまり罪悪感を感じない ②

結果

質問項目の数字をすべて足してください。合計の点数があなたのタイプです。
(カラーでご覧になれる際は、赤字項目:3点、緑字項目:2点、青字項目:1点、チェックなし:0点)

40点以上 ➡ 超危険!

おやつがないと生きていけないタイプ

間食環境・おやつ依存度が極めて高く、生活の中に“おやつ”が常に存在しているのではないのでしょうか。影響度の最も高い赤字項目の数がかなり多く、1日の総摂取カロリーが、指示エネルギー量をオーバーすることが多いはずです。このタイプの方は、合併症進行のリスクが高く肥満や脂質異常症などの併発も危ぶまれます。必要に応じて一定期間、“おやつ絶ち”をするとよいかもしれません。ご自身の努力だけでは改善は困難ですので、通院先の主治医や看護師さん、栄養士さんと一緒に対策を考えるとともに、家族や友人、同僚など、日常生活に関わる人の協力を得ることも重要です。まずは、食事記録(飲食したものをすべて記録)をつけて、食生活全体の状況を把握してみてください。

20~39点 ➡ 危険!

なんだかんだ依存度が高く、無意識に食べ過ぎているタイプ

ご自身が考えている以上に、“おやつ”の依存度が高く、ふつうの人より食べる機会が多いのではないのでしょうか。また、“おやつ”だけでなく、小腹がすくといついつい食べ物に手がのびてしまうシーンも多いようです。あまり認識せずに長期間、“ユルめ”の生活を続けていると、血糖コントロールがうまくいかないだけでなく、体重増加や合併症の進行なども心配されます。赤字・緑字・青字の項目にまんべんなくチェックが入っているかと思いますが、チェック項目の数を減らすとともに、とくに赤字の項目は改善するよう心がけてください。まずは、主治医や医療スタッフと一緒に相談して、上手に自制・工夫しながら指示エネルギー量の範囲内にとどめるよう、食生活の見直しが必要です。

10~19点 ➡ 気をつけて!

控えめなつもりでも、ちょっとした気の緩みで許してしまうタイプ

常に“おやつ”のことを考え、食べているわけではないけれど、勧められたり、目の前にあれば、つい食べてしまうことも多いのではないのでしょうか。食生活の知識があり、注意点もきちんと認識し、頭ではわかっているのだけど、その場の雰囲気や気分流される傾向があるかもしれません。どのような状況に弱いのかを分析して、自分のおやつルールを見直してみてもいいかもしれません。設問のチェック項目が多い方は、1つ1つをどう解決したらよいかを考えてみましょう。また、赤字項目にチェックがある際は、できるだけ改善を!

9点以下 ➡ 何とか安全圏!

おやつと共存、折り合いをつけながら楽しんでいるタイプ

衝動的に食べることは少なく、きちんと考えながら食生活を送っているようですね。血糖コントロールを把握しながら生活に緩急つけることが可能な方です。チェックを入れた項目で、改善したほうがよいと思うものについては、改めて見直してみてください。今後も、上手に“おやつ”を楽しんでください。

0点 ➡ 問題なし!

おやつに対する興味が薄く、間食環境も問題なしの優等生タイプ

チェック項目がまったくなかったあなたは、自制心が強く、はめを外すことも少ないのではないのでしょうか。間食環境やおやつに対する依存心もほとんどない優等生です。3食の食事を中心に、指示エネルギー量の中でバランス良い食生活をこれからも継続してください。ただし、ストイックになりすぎてストレスがたまらないよう気をつけましょう。