

あなたは大丈夫？
だらだらっこ食べ



してませんか？

食べすぎていませんか？だらだら食べチェックシート

※「だらだら食べ」を判定するものではありません

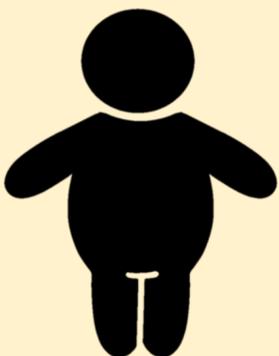
- 1日に3回以上ジュースやお菓子を食べる
- 小腹が空いた時に食べるのはいつもお菓子
- 何かをしながらつい食べてしまう
- 1時間以上食事に時間がかかる

当てはまったら
「だらだらっこ」かも?!

だらだら食べ続けたらどうなるの？

これらの状態を招いてしまう恐れがあります！

肥満



虫歯



食生活の乱れ

