

栄養だより

February

02
2026

食べ過ぎリセット

栄養バランス診断で
ちょっと食べ方
変えてみませんか？



栄養バランス診断

右のセルフチェックで、4つのタイプ(A糖質とりすぎ・B脂質とりすぎ・Cむくみ・D代謝低下)を診断。
各タイプの判定別のヒントを
生活に取り入れてみてください。



食べ過ぎると気になる体重。

体重の増加には、気づかぬうちに“栄養バランスの乱れ”が隠れています。そのままになると、疲れやすさや体の重だるさ、生活習慣病のリスクなどにつながることも。まずは簡単なチェックで栄養タイプを見る化し、無理なく続けられる食事バランスの整え方で心と体に負担をかけず、自然な減量をしてみませんか？

栄養バランス診断

以下の質問にチェックし、3つ以上あるタイプがあなたの食べ過ぎの傾向です。同数は複合タイプ。

- 白飯・パン・麺は毎食しっかりとる
- ジュース・カフェラテなどよく飲む
- 間食には甘い物
- 食後に眠くなる
- 早食い・ドカ食い傾向



Aタイプ:糖質とりすぎ

- 揚げ物は週3回以上
- スナック菓子・チョコをよく食べる
- 外食・コンビニ食が多い
- ナッツやチーズをつい食べ過ぎる
- 食事はこってり系が好き



Bタイプ:脂質とりすぎ

- 塩辛いものが好き
- 水分をあまり飲まない
- 肉・魚・卵・豆腐摂取は少ない
- 夕方になると脚がむくむ
- 長時間同じ姿勢でいることが多い



Cタイプ:むくみ

- 運動習慣がない
- 以前より体重が増えた
- 筋肉量が少ないと感じる
- 睡眠不足が続いている
- ストレスが多い



Dタイプ:代謝低下

判定別 食べ方のヒントは裏面に→

② 判定別 食べ方のヒント

Aタイプ

糖質とりすぎ

甘い誘惑に弱いあなたは
“糖質ラバー”タイプ。
主食＆スイーツの取りすぎで、
血糖値がジェットコースター状態。



- ・主食とスイーツちょい控え
- ・甘い飲み物卒業
- ・食物繊維で糖質吸収ゆるやか

Bタイプ

脂質とりすぎ

こってり大好き
“オイルリッチ”タイプ。
揚げ物・スナック・外食の脂が、
知らぬ間にボディにストック。



- ・油物オフ・デーを作る

S	M	T	W	T	F	S
○	○	×	○	×	○	○

1/3のカロリーに減る！
- ・焼く/蒸す調理にチェンジ

Cタイプ

むくみ

むくみがちな
“ウォーターキャッチャー”タイプ。
塩分・水分不足・
タンパク質不足で、
体が水を抱え込みやすい。



- ・水をこまめに **減塩**
- ・塩分控えめ
- ・軽い運動で巡りアップ



Dタイプ

代謝低下

燃焼力が落ち気味な
“スローモード”タイプ。
筋肉不足や生活リズムの乱れで、
代謝がダウンシフト中。



- ・軽い筋トレ
- ・睡眠改善
- ・タンパク質で代謝スイッチON



詳しくはお近くの店舗で

お問い合わせください。

インスタグラム公式でも情報発信中！



ゆず風味でぽかぽか温活♪
温そわか 28袋入 7,026円(税込)

冷えが
強い

寝つき
目覚めが
悪い

低体温
低血圧

疲れ
気疲れ

肌の
トラブル

黄金比率でブレンドされたアミノ酸に、発酵紅蓼・
エゾウコギ・金時生姜をブレンド。体を芯から温め、
すこやかな健康をサポートします。

みんなのまちのくすり箱

