

**あなたはどのような時に  
食べ過ぎてしまいますか？**

あなたはどのような時に  
食べ過ぎてしまいますか？

# あなたはどのような時に 食べ過ぎてしまいますか？

## 【説明文】

自分の食生活を振り返って、どのような時に食べ過ぎてしまうかを考えてみましょう。思い浮かんだことをワークシートの1ページ目に書き込んでください。

### テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面

— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

日々の生活を思い出して、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

ワークシート

# 誘惑場面

ごほうび



いやな気分



空腹



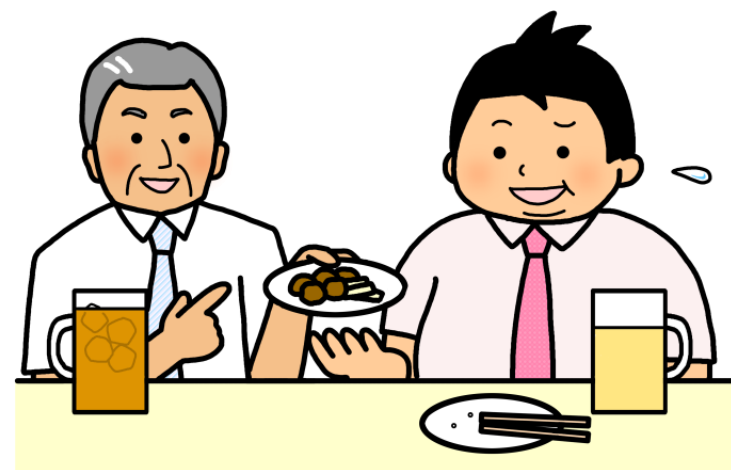
リラックス



手近



プレッシャー



# 誘惑場面



## 【説明文】コラム①

つい食べ過ぎてしまう場面を「誘惑場面」といいます。これまでの研究から、一般的な誘惑場面として6つの場面が示されています。自分がどの場面に弱いかをすることでその場面に気をつけることができます。

6つの場面について詳しく見ていきましょう。

### テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面

あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

日々の生活を思い出し、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

1

ワークシート

誘惑場面①

ごほうび





## 誘惑場面①

# ごほうび (報酬)

### [説明文]

なにかいいことがあった時などの誘惑場面を「ごほうび」といいます。例えば、仕事がうまくいって打ち上げをしている時です。

### [その他の例]

- ・給料日で嬉しい気分の時
- ・昇進試験に合格した時

テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面  
— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

日々の生活を思い出し、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

ワークシート



誘惑場面②

# いやな気分





## 誘惑場面②

# いやな気分

(否定的感情)

### [説明文]

イライラしている時などの誘惑場面を「いやな気分」といいます。例えば、仕事でストレスがたまっている時です。女性は男性よりもイライラしている時に食べ過ぎてしまう人が多いです。

### [その他の例]

- ・ミスをして落ち込んでいる時
- ・いやなことがあって、がっかりしている時

#### テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面

— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

日々の生活を思い出し、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

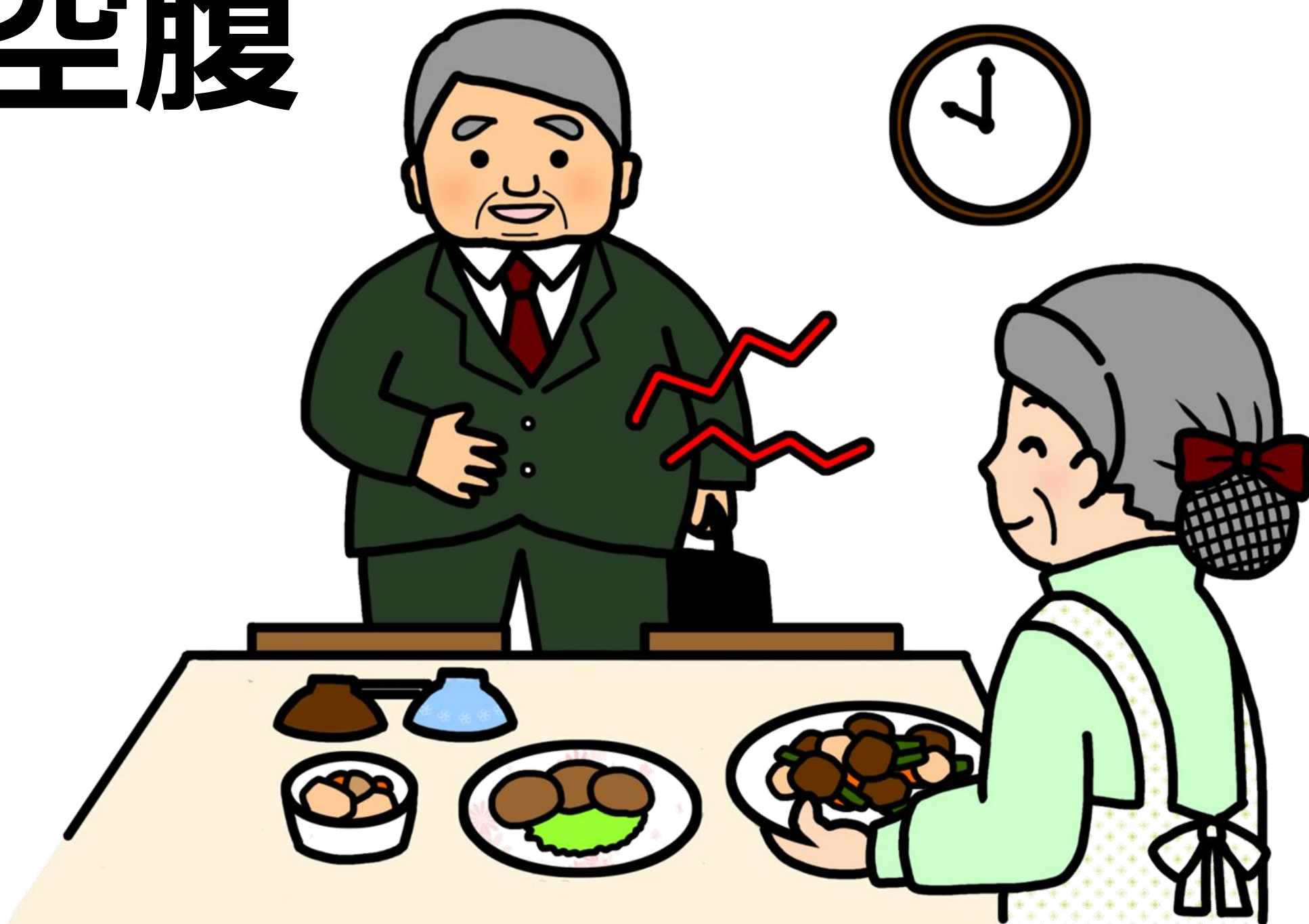
1

ワークシート



誘惑場面③

空腹





## 誘惑場面③

# 空腹

### 〔説明文〕

おなかがとても空いた時などの誘惑場面を「空腹」といいます。例えば、残業で夜遅く帰って来た時です。年齢や性別を問わず、お腹が空いている時に食べ過ぎてしまう人は多いです。

### 〔その他の例〕

- ・朝食抜きでお腹がペコペコの時
- ・おやつを我慢していつもよりも  
空腹を感じている時

テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面  
— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

日々の生活を思い出し、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

ワークシート

誘惑場面④

# リラックス





## 誘惑場面④

# リラックス

### 〔説明文〕

家でくつろいでいる時などの誘惑場面を「リラックス」といいます。  
例えば、休日の午後、寝転がって雑誌を読んでいる時です。

### 〔その他の例〕

- ・ごろごろしながらテレビを見ている時
- ・忙しい1日が終わり、ほっとして  
夕食を食べている時

テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面  
— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

日々の生活を思い出し、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

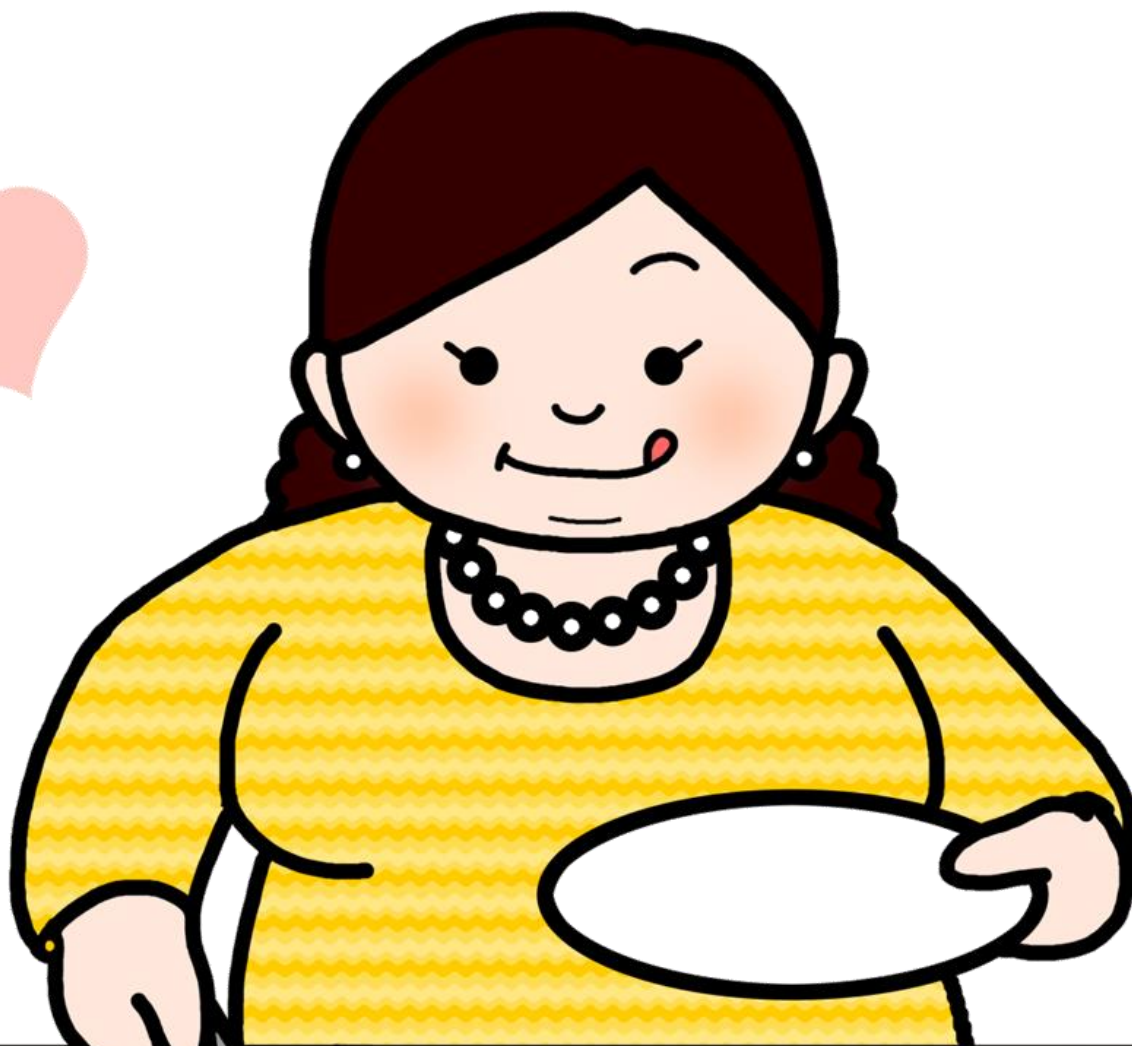
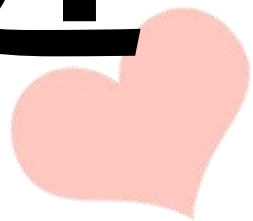
例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

ワークシート



誘惑場面⑤

手近





## 誘惑場面⑤

# 手近

(入手可能性)

### 〔説明文〕

食べ物が手に届くところにある時などの誘惑場面を「手近」といいます。例えば、食べ放題のお店に行った時です。物理的に近い時だけでなく、食べ物が安い時なども含まれます。

### 〔その他の例〕

- ・菓子パンが割引されている時
- ・夕食を作りすぎて余っている時

テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面  
— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

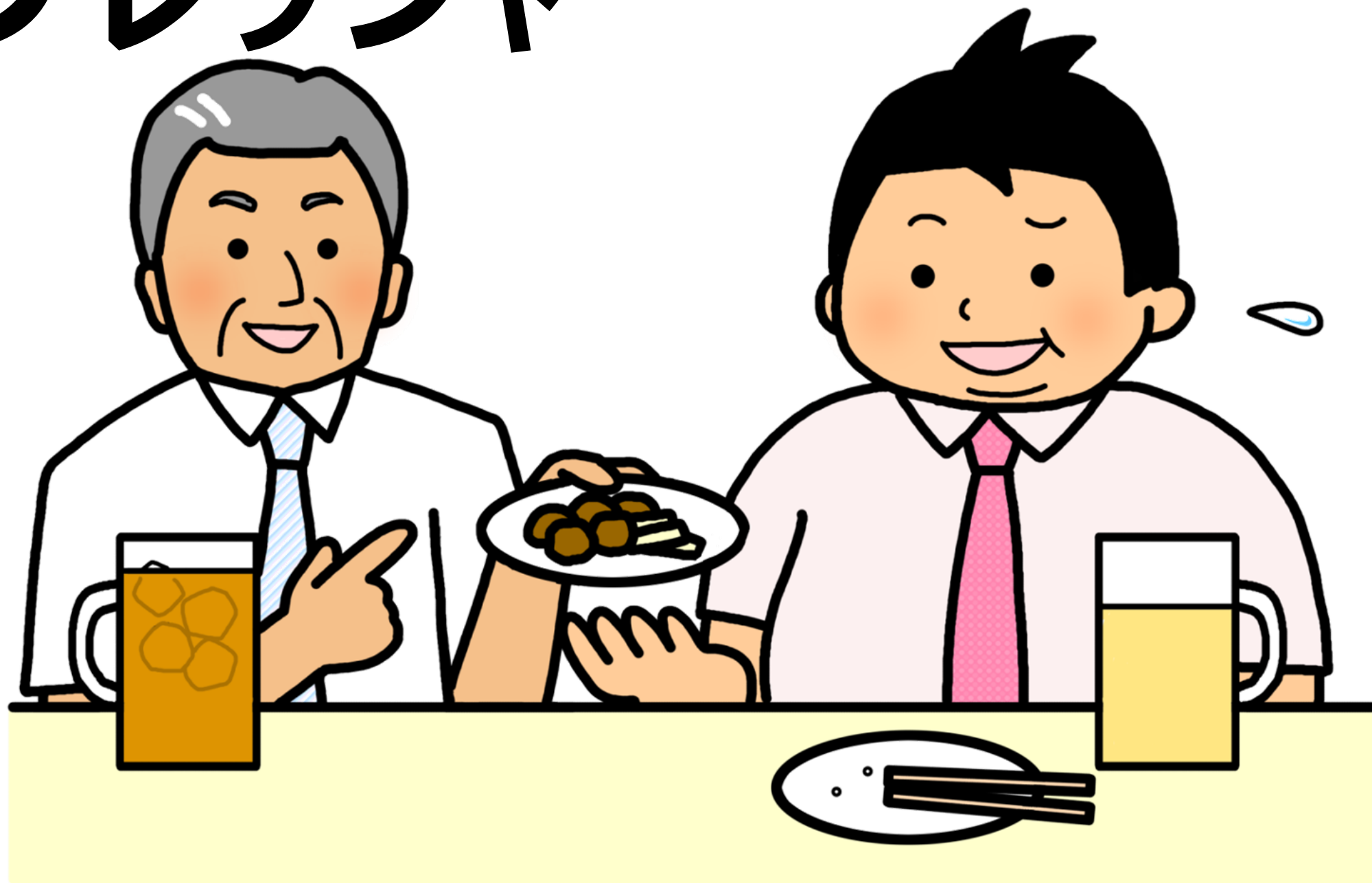
日々の生活を思い出し、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

ワークシート

誘惑場面⑥

# プレッシャー







## 誘惑場面⑥

# プレッシャー

(社会的圧力)

### 〔説明文〕

人から勧められた時などの誘惑場面を「プレッシャー」といいます。例えば、上司から食べるよう勧められた時です。男性や若い人はこの場面で食べ過ぎてしまうといわれています。

### 〔その他の例〕

- ・同僚から手作りのお菓子をもらった時
- ・先輩から大盛りをおごると言われた時

テーマ1 つい食べ過ぎてしまう場面  
— あなたはどのような時に食べ過ぎてしまいますか？

日々の生活を思い出し、どのような時に食べ過ぎてしまっているかを考えてみましょう。  
思い付いたものを書き込んでください。

例) 自分の好物が目の前にたくさんある時

ワークシート