

ヤセグルメ式

体質チェック 24問

自分の太り方がわかる

LINE登録 特典

LINEに登録してくれた方への特典です。

このシートの使い方

痩せない原因は、意志の弱さではなく**食べ方のクセ**にあります。
このシートでは24個の質問で、あなたの「太り方のタイプ」を3つに分類します。

1

3つのチェックに答える

CHECK A・B・C 各8問。当てはまるものに直感でチェックを入れます。所要時間は3分です。

2

チェック数を集計する

各ページの下にある「合計」欄に、チェックした数を書き込みます。

3

判定ページでタイプを確認

いちばんチェックが多かったものが、あなたの体質タイプ。該当ページの「今日からやる3つの改善」に進みます。

同数で並んだ場合は、両方のタイプのページを読んでください。
複数のクセを持っている人はとても多く、その場合も「チェック数の多い順」に取り組めば大丈夫です。

CHECK A

脂肪ためこみ型チェック

当てはまるものにチェックを入れてください。直感でOKです。

☐ 揚げ物や脂っこいおかずを週3回以上食べる

☐ マヨネーズやドレッシングをたっぷりかける

☐ 肉は皮や脂身ごと食べることが多い

☐ 菓子パン・スナック菓子をよく食べる

☐ コンビニ弁当や洋食を選びがち

☐ 炒め物の油の量を計ったことがない

☐ チーズ・生クリーム系の料理が好き

☐ 体脂肪率が高め、下腹や二の腕につきやすい

CHECK A の合計

_____ / 8個

CHECK B

むくみ型チェック

当てはまるものにチェックを入れてください。直感でOKです。

☐ 夕方になると脚がむくむ・靴がきつくなる

☐ ラーメンや汁物のスープを飲み干すことが多い

☐ 外食・コンビニ・加工食品の頻度が高い

☐ 野菜や果物をあまり食べない

☐ 水を1日1L以上飲んでいない

☐ お酒を週3回以上飲む

☐ 朝、顔がむくんでいることが多い

☐ 体重が1日で1～2kg増減することがある

CHECK B の合計

_____ / 8個

CHECK C

食欲暴走型チェック

当てはまるものにチェックを入れてください。直感でOKです。

☐ 甘いものが毎日欲しくなる

☐ 食後すぐに間食したくなる

☐ 朝食を抜くことが多い

☐ 食事は10分以内に終わる早食いだ

☐ 空腹を我慢して夕食でどこか食いしがち

☐ 食事はご飯・パン・麺が中心でおかずが少ない

☐ ストレスがたまると食に走る

☐ 夜中に何か食べたくなる

CHECK C の合計

_____ / 8個

判定：あなたの体質タイプ

各チェックの合計数を書き写してください。いちばん多いものがあなたのタイプです。



脂肪ためこみ型

_____ 個



むくみ型

_____ 個



食欲暴走型

_____ 個

判定の目安

- ・ 5個以上 …… そのタイプのクセがかなり強い状態。最優先で取り組む
- ・ 3～4個 …… 傾向あり。該当ページの改善策を意識するだけで変わる
- ・ 全タイプ2個以下 …… 大きなクセはなし。今の食べ方の土台を続ける
- ・ 同数で並んだら、両方のタイプのページを読む

このあとのページに、タイプ別の「今日からやる3つの改善」をまとめました。自分のタイプのページに進んでください。

TYPE A

脂肪ためこみ型

脂質オーバータイプ

揚げ物・脂っこいおかず・菓子パンが多く、気づかないうちに脂質でカロリーが超過しているタイプ。脂質は1gで9kcalと、糖質・タンパク質の2倍以上。量を食べていなくても太る原因はここにある。

今日からやる3つの改善

- 1 脂質は1食10g前後を目安に抑える
- 2 調理は「焼く・蒸す・煮る」。揚げものをやめるだけで大幅カット
- 3 タンパク質は減らさない。皮なし・赤身・白身魚に置き換える

このタイプのためのレシピがあります

トリセツ作成会の参加特典「体質別レシピ30品」の**TYPE Aの章 (A-01～A-10)** が、このタイプのために作った10品です。トリセツ作成会に参加してくれた方にお渡ししています。

TYPE B

むくみ型

塩分・巡りタイプ

味の濃い食事や外食・加工食品が多く、塩分過多とカリウム不足で体が水分をためこんでいるタイプ。体重の増減が激しいのは脂肪ではなく水分。まず「出せる体」に整えるのが先決。

今日からやる3つの改善

- 1 カリウム（野菜・海藻・いも・果物）を毎食とり入れる
- 2 汁物のスープは残す。調味料は「かける」より「つける」
- 3 水を1日1.5～2L。水分不足はむくみを悪化させる

このタイプのためのレシピがあります

トリセツ作成会の参加特典「体質別レシピ30品」の**TYPE Bの章（B-01～B-10）**が、このタイプのために作った10品です。トリセツ作成会に参加してくれた方にお渡ししています。

TYPE C

食欲暴走型

血糖値・間食タイプ

朝食を抜く・早食い・糖質中心の食事で血糖値が乱高下し、強い空腹感と甘いものの欲に振り回されるタイプ。意志が弱いのではなく、食べ方が食欲を暴走させている。仕組みで整えれば食欲は落ち着く。

今日からやる3つの改善

- 1 タンパク質を毎食20g前後。食欲を抑える一番の近道
- 2 食物繊維（オートミール・もち麦・野菜）で血糖値の急上昇を防ぐ
- 3 3食欠かさない。欠食が次のどこか食いをつくる

このタイプのためのレシピがあります

トリセツ作成会の参加特典「体質別レシピ30品」の**TYPE Cの章（C-01～C-10）**が、このタイプのために作った10品です。トリセツ作成会に参加してくれた方にお渡ししています。