

食べ物と健全な関係を保っていますか？



あなたに当てはまる記述にチェックを入れてください。

食べ物との関係が健全な兆候

私は...

- 食べ物を、自分の健康とウェルビーイングを育み労するための手段とみなしている
- お腹が空いたら食べ、満腹になったら食べるのをやめる
- 朝食、昼食、夕食など、決まった時間に定期的に食事を摂る
- すべての食べ物には何らかの価値があると認識している
- あらゆる食品群のさまざまな食品を食べる
- 食べることを楽しんでいる
- 他の人と一緒でも、一人でも、快適に食事ができる
- 自分自身に満足している

食べ物との関係が不健全な兆候

私は...

- 食べるときに罪悪感や羞恥心を覚える
- 食べ物を「善」「悪」に分類する
- 長時間食べない、食べるものを制限する、頻繁にダイエットする、または流行の食べ物に従う
- ストレスや怒り、悲しみを感じたとき、落ち込んだとき、退屈したときに食べる
- 食べ物をご褒美としたり、「チートデー」を設けたりする
- 摂取カロリーを記録したり、摂取したカロリーを運動で消費したりすることに大きく依存している
- 食べていると自制心を失ってしまう
- 食の選択や食べ過ぎについて自分を批判する

左側の記述は、食べ物との関係が健全であることを表しています。右側の記述がより多く当てはまる場合は、メンタルヘルス専門家に相談することをお勧めします。食べ物や自分自身と思いやりのある健全な関係を築くサポートをしてくれるはずです。

出典

EatWell. UCLA. [Building a healthy relationship with food](#). 2024年2月3日。

NHS. [Relationship with food](#).

UCI Counseling Center. [How to improve relationship with food](#).

The University of Newcastle. [What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one](#). 2023年10月12日。

Optum

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。特定の医療ニーズや治療、薬剤については、かかりつけの医師にご相談ください。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業者（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。本プログラムとその内容は、すべての州またはすべての規模のグループで利用できるわけではありません。また、内容は変更される可能性があります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

© 2024 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。WF15047674 333094-112024 OHC