

今の状態を知り
お子さんに合った腸活を



腸の状態 チェックシート



* 食事 *



- お米よりパン派
- 野菜はあまり食べない
- お肉が好きでよく食べる
- 朝食は食べないことが多い
- 早食いの傾向がある
- 甘いものが好きでお菓子もよく食べる
- 週に3日は外食している
- コンビニやスーパーでよくお惣菜を買う
- 子どもに合う栄養素や食材がよく分からない

* 生活習慣 *

- 寝起きが悪い
- 外で遊ぶよりも家の中が好き
- 遅寝遅起き
- 就寝時間の2時間前になんでも夕食・夜食などを食べることがある
- 園や学校生活では酷く疲れる様子がみえる
- 落ち込みやすい
- かんしゃくの傾向がある
- お風呂はシャワーのみで湯舟に浸からないことが多い
- 肌荒れがある

* お通じ *



- 毎日は排便がない
- 便が硬い
- 便の量が少ない
- おならがくさい
- トイレの時間が長い
- 排便後のお尻が切れて血が出ることがある
- お腹がスッキリしていない様子がある
- 2~3日排便がなくとも苦しくなさそう
- たまに腹痛がある

チェックの数 0～2個



あなたの腸は元気です！

健康のためにとても意識して生活習慣を整えられています。

引き続き、食育を楽しんでいってもらえればと思います！

チェックの数 3～5個



あと一歩です！

生活習慣をきちんと意識していて素晴らしいです。

あとはもう少し自分に合う腸活法や栄養素などを意識すると
でより変化を感じやすくなります。

是非楽しんで継続していきましょう！

チェックの数 6～15個



あなたの腸はお疲れ気味です。

原因を探しつつ、ステップを踏んで、丁寧に腸活していく必要があります。

気づいた今から取り組めば大丈夫！

楽しむ心をもちながら、できるところからはじめていきましょう！

まずは、どの項目にチェック数が多かったのかを確認して

対策を練りましょうね。

チェックの数 16個以上



あなたの腸はSOSを出しています・・！

このままいくと、健康寿命に悪影響がある可能性も大。

心と身体の健康のために、食事・生活習慣を根本的に見直すことをおすすめします。

逆にひとつひとつ意識していく項目を増やすことで、

劇的な変化を生み出す伸びしろは充分です！