

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時間前になっても夕食・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もある
- ☐ お腹がスッキリしていない様子がある
- ☐ 2～3日排便がなくても苦しくなさそう
- ☐ 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



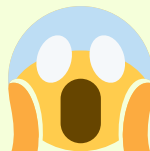
あと一歩です！
生活習慣をきちんと意識していて素晴らしいです。
あとはもう少し自分に合う腸活法や栄養素などを意識すると
でより変化を感じやすくなります。
是非楽しんで継続していきましょう！

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みれば大丈夫！
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！