

腸内環境チェック表

1. お菓子を週2回以上食べますか？・・・いいえの場合＝1点
2. 一日に野菜類をしっかり摂りますか？・・・はいの場合＝1点
※野菜ジュースやスムージーは省く
3. コンビニ食を週2回以上食べますか？・・・いいえの場合＝1点
4. 週2回以上運動されますか？・・・はいの場合＝1点
5. キノコ類や海藻類を週2回以上食べますか？・・・はいの場合＝1点
6. 睡眠時間は7時間以上ですか？・・・はいの場合＝1点
7. 魚類より肉類をよく食べますか？・・・いいえの場合＝1点
8. ヨーグルトやチーズをよく食べますか？・・・はいの場合＝1点
9. 味噌汁をよく飲みますか？・・・はいの場合＝1点
※インスタントは省く
10. 漬物や納豆、キムチなどをよく食べますか？・・・はいの場合＝1点
※インスタントは省く

10点～8点：腸内環境にとってとてもよい生活習慣です

7点～5点：腸内環境が悪くならないようにこのまま維持・向上させていきましょう。

4点～0点：腸内環境にあまり良くない生活習慣です

※あくまでもこちらは目安です。予めご了承ください！