

あなたの腸は健康ですか？

腸の健康状態は、免疫力だけでなく、生活習慣病をはじめとする様々な病気にも関わります。あなたの生活習慣や食生活などから、腸の健康度をチェックしてみましょう。
 左の3つのカテゴリーの質問を読んで、当てはまると思うものにチェックを入れてください。

排便

に関する質問

チェックしよう!

- 排便したのにスッキリしない
- 便が固くて出にくい
- 力まないと出ない
- コロコロした便が出る
- 便が便器の水に沈むことが多い
- 便が臭いと言われる
- 便の色が黒っぽい
- 時々、便が緩くなる

チェックの数は 個

生活・体調

に関する質問

チェックしよう!

- タバコをよく吸う
- 肌荒れがひどい
- おならが臭い
- 常にストレスを感じている
- 顔色が悪い
- 寝つきが悪い
- 運動の習慣がない
- トイレの時間が不規則

チェックの数は 個

食事

に関する質問

チェックしよう!

- 朝食を食べないことが多い
- 食事の時間を決めていない
- 野菜が不足しがち
- お酒をよく飲む
- 週に4回以上は外食をする
- 食事を短時間で済ませる
- お肉が好き
- 乳製品が苦手

チェックの数は 個

チェックの合計が **15個以上**

今すぐ改善を!!

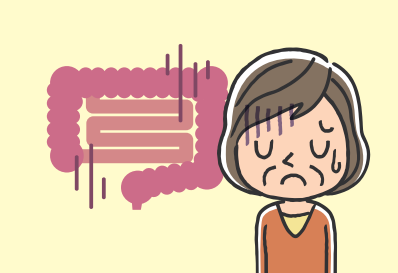
あなたの腸は、かなり弱っています!今すぐ生活習慣を見直すとともに、気がかりな点があれば医師の診察を受けることをおすすめします。



チェックの合計が **10~14個**

悪化してるかも!

あなたの腸の状態は、かなり心配です。常にどこかに不調を感じているのでは?1つずつでいいので、チェック項目を減らしていきましょう!



チェックの合計が **5~9個**

ちょっと用心が必要

あなたの腸の健康状態は、少し注意が必要なようです。とはいえ、まだ大丈夫!生活習慣を改善して、腸の健康を取り戻しましょう。



チェックの合計が **4個以下**

腸内環境は理想的!

あなたの腸は、とても健康なようです。今の生活習慣を守りつつ、チェックがついた項目の改善を目指しましょう。油断は禁物です。



あなたの腸の健康度は…?

それぞれのチェックの数を合計し、あなたの腸の健康度を見てみましょう!

食事	生活・体調	排便	合計
<input type="text"/> 個	+	<input type="text"/> 個	+
		<input type="text"/> 個	=
			<input type="text"/> 個