**■朝の食習慣**

□朝は、食欲がないことが多い

□朝は、パンと野菜などで済ますことがある

□朝からごはんは、胃が受け付けない

□朝は、食欲がないので朝食を抜くことがある

□朝は、食材の品数が１０品以下のことが多い

□チェックが０個　　　　　　　胃腸が元気で、消化力が十分あります

□チェックが１個　　　　　　　胃腸の元気が少なく、消化力が弱まっています

□チェックが２個～３個　　　　胃腸の元気が少なく、消化力が乏しいです

□チェックが４個～５個　　　　胃腸から消化不良のサインが出ています

**■米・肉・野菜・果物の摂り方**

□お米は、太りやすいので控えている

□お肉は控えて、野菜中心の献立にしている

□お肉は、夜食べることが多い

□野菜は、加熱より生で食べることが多い

□果物は、冷蔵庫に冷やして食べる

　ないぞ内臓

□チェックが０個　　　　　　　体の気が充実して、体が温まっています

□チェックが１個　　　　　　　体の気が少なく、冷えが出始めています

□チェックが２個～３個　　 　 体の気が少なく、内臓が冷えています

□チェックが４個～５個　 　 　体の気が乏しく、冷えが原因で消化不良のサインが出ています

**■水分の摂り方**

□水分は、のどが渇いていなくても、多めに飲むようにしている

□年中、常温のお茶を飲んでいる

□夏は、氷を入れた冷たいお茶を飲んでいる

□年中、麦茶やウーロン茶を飲んでいる

□コーヒーが好きで、1日何杯も飲んでいる

□チェックが０個　　　 　体にきれいな水分があり、体が潤っています

□チェックが１個　　　　 体に要らない水分がたまり、体に冷えが出始めています

□チェックが２個～３個　　体に要らない水分が溜まり、内臓を冷やしています

□チェックが４個～５個　　体に要らない水分が溜まり、消化不良のサインが出ています

■**間食の摂り方**

□甘いものを食べた後は、下痢をすることがある

□甘いものを食べた後は、お腹がもたれやすい

□甘いものは、特別欲しくならないので食べない

□お腹は空いていないのに、ストレス食いで甘いものを食べてしまう

□甘いものを食べると、すぐ太ってしまう

□ チェックが０個　　　　　　体に気が充実して、胃腸の消化力が十分あります

□ チェックが１個　　　　　　体に気が不足し、胃腸の消化力が弱まっています

□ チェックが2個～３個　　　体に気が不足し、消化力が乏しいです

□ チェックが４個～５個 体に気が不足し、消化不良のサインが出ています

各項目すべてのチェック数から、現在のあなたの胃腸の健康度や、冷えの状態を

チェックしてみましょう。

●チェックが０個

食生活に問題は全くありません。

胃腸が元気で消化力も体が十分温まっていて、冷えもありません。

●チェックが１個～３個

胃腸の消化力もまだ元気です。冷えは出ていませんが食生活をそろそろ見なおされることをおすすめします。

●チェックが４個～６個

胃腸が元気をなくしていて、冷えが出はじめています。

食生活を早めに見直されることをおすすめします。

●チェックが７個～１０個

　胃腸が弱っていて、冷えがからだのあちこちに見られます。

食生活を早めに見直し、体質改善をおすすめします。

●チェックが１１個以上

胃腸が弱っていて、体にさまざまな未病が出ています。

今すぐ体質改善をはじめられることをおすすめします。

こちらは、過去のご相談者さまの食生活を基に、東洋医学の見方でからだの健康度を

表したもので、あくまでも参考程度のものとされますよう、ご了承ください。

隠れた不調に早めに気づける

毎日の食習慣で早わかり

体調プチ診断



毎日お体に取り入れている食事は、

いつの間にか体質、体調をつくります。

毎日を明るい気持ちで、元気な身体で動けるあなたに