

## 「腸活チェック」で劣化度確認

# あなたの大腸劣化度をチェック

いま、あなたの大腸はどのくらい健康かチェックしてみましょう。  
忙しい日々、食事や運動がおろそかになっている人も少なくないはず。  
当てはまる項目の点数を足し合わせ、大腸劣化度を確認してみてください。

### 【腸活チェックシート】

- |                          |                  |      |
|--------------------------|------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | 肉や脂っこいものが好き      | (2点) |
| <input type="checkbox"/> | 野菜はほとんど食べない      | (2点) |
| <input type="checkbox"/> | 外食が多い            | (1点) |
| <input type="checkbox"/> | 食事の時間が不規則        | (1点) |
| <input type="checkbox"/> | 寝る前によく食べたり飲んだりする | (1点) |
| <input type="checkbox"/> | 定期的な運動をしていない     | (1点) |
| <input type="checkbox"/> | 1日に30分以上歩いていない   | (1点) |
| <input type="checkbox"/> | ストレスがたまりやすい      | (1点) |
| <input type="checkbox"/> | 肌荒れや吹き出物が多くなった   | (1点) |
| <input type="checkbox"/> | たばこを吸っている        | (1点) |
| <input type="checkbox"/> | 便やおならのにおいが臭い     | (2点) |
| <input type="checkbox"/> | 便が3日以上出ないことがある   | (2点) |
| <input type="checkbox"/> | 便が出るまでに5分以上かかる   | (1点) |
| <input type="checkbox"/> | 便意があっても我慢してしまう   | (1点) |
| <input type="checkbox"/> | 便を出しても残便感がある     | (1点) |

- 5点以下 大きな問題はなさそうですが、0点をめざしてできることから改善しましょう。
- 6～10点 腸内環境が悪くなってきています。この機会に食生活や生活習慣を見直してみましょう。
- 11～14点 腸内環境がかなり悪化しています。このままの生活を続けたら、便秘や腸の病気などを起こしかねません。積極的に食物繊維をとるなどの改善を。
- 15点以上 本格的な大腸劣化に陥っている可能性があります。便秘や腸の不調に悩んでいませんか？ 便秘薬でしのいでいても、根本治療にはなりません。食生活やストレスの多い生活、生活習慣を見直しましょう。不調が続くなら、消化器内科や便秘外来などで専門医の診察を受けることをお勧めします。