

あなたのバランスは??
CHECK SHEET



4
個
以上

腸内環境チェックシート

チェックがあるあなたは腸内環境に問題があるかも。

生活習慣を見直すとともに、

腸を整えることで体全体の調子を整えていきましょう!!

- ☐ 1. 夜更かし、朝寝坊が日常的
- ☐ 2. 日々、ストレスがたまっている感じがする
- ☐ 3. 食事の時間が不規則
- ☐ 4. 風邪をひきやすい
- ☐ 5. 眠りが浅い または、寝つきが悪い
- ☐ 6. 太りやすい または、痩せにくい
- ☐ 7. シフト制などで昼夜逆転の生活となることがある
- ☐ 8. 便秘や下痢など消化管のトラブルがある
- ☐ 9. 花粉症や気管支喘息などのアレルギーがある
- ☐ 10. おならがくさい または、くさいと言われる
- ☐ 11. 週に4回以上外食をする
- ☐ 12. 肌あれ、吹き出物が出やすい
- ☐ 13. 顔色が悪く、肌にツヤがない
- ☐ 14. 運動不足だと思う
- ☐ 15. トイレの時間が不規則

個

オススメ

自律神経を整えて腸もイキイキ！ オススメの方法

アロマ

香りでリラックス効果やリフレッシュ効果を高めて、
メリハリをつける。



ヨガ

深く深呼吸することは自律神経系に大きく働き掛けます。



POINT

腸は“第2の脳”

腸と脳は相互に影響しながら、
自律神経をコントロールしています。