

ご自分のおなかを評価するために以下の質問の中で該当するものにチェックをつけてください。

- ( ) とうふ・厚揚げが好き
- ( ) 塩分は制限している
- ( ) 玄米、麦など全粒穀類を3食に一度は食べる
- ( ) 朝食後に便がでることが多い
- ( ) 見た目が若いといわれる
- ( ) 発酵食品がすき
- ( ) スープより味噌汁が好みである
- ( ) 田舎、地方の出身である
- ( ) 3人以上の兄弟がいる
- ( ) 週に3回以上運動をしている
- ( ) 深夜0時までには就寝している
- ( ) 朝食を摂らないことが週に4日以上ある
- ( ) 外食が週に4回以上ある
- ( ) コーヒーには砂糖を入れる
- ( ) アルコールは週に4回以上飲む
- ( ) 野菜不足だと思う
- ( ) 牛・豚・羊など肉類が好き
- ( ) 便秘である
- ( ) いきまないと便が出ないことが多い
- ( ) コロコロした便のことが多い
- ( ) おなら・便がくさい、くさいといわれる
- ( ) 仕事でも、休日でも運動不足である
- ( ) タバコを吸う
- ( ) ストレスを感じている
- ( ) 寝不足である
- ( ) 肌荒れや吹き出物で悩んでいる
- ( ) 胃酸分泌抑制薬を飲んでいる
- ( ) 抗生物質をよく服薬する
- ( ) コンビニエンスストアをよく利用する
- ( ) 仕事、買い物には車で出かける