



腸年齢

チェックテスト

当てはまるものに を付けて下さい!

Q. 生活習慣に関する質問

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1日の運動量が30分以下だ | <input type="checkbox"/> おならがくさい、またはくさいと言われる |
| <input type="checkbox"/> タバコをよく吸う | <input type="checkbox"/> 寝つきが悪く、寝不足 |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪く、老けて見られる | <input type="checkbox"/> ストレスをよく感じる |
| <input type="checkbox"/> 肌荒れや吹き出物に悩んでいる | |

Q. 食事に関する質問

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝食は食べないことが多い | <input type="checkbox"/> 肉が大好き |
| <input type="checkbox"/> 朝食はいつも慌ただしく短時間で済ます | <input type="checkbox"/> 牛乳や乳製品が苦手 |
| <input type="checkbox"/> 食事の時間は決めていない | <input type="checkbox"/> 週に4回以上、外食をする |
| <input type="checkbox"/> 野菜不足(1日摂取量350g以下)だと感じる | <input type="checkbox"/> アルコールを毎日多く飲む |

Q. トイレに関する質問

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 便の時間が不規則 | <input type="checkbox"/> ときどき便がゆるくなる |
| <input type="checkbox"/> いきまないと出ないことが多い | <input type="checkbox"/> 便の色がこげ茶もしくは黒っぽい |
| <input type="checkbox"/> 排便後も便が残っている気がする | <input type="checkbox"/> 出た便が便器の底に沈みがち |
| <input type="checkbox"/> 便が硬くて出にくい | <input type="checkbox"/> 便がくさい、またはくさいと言われる |
| <input type="checkbox"/> コロコロとした便が出る | |

結果は裏面をご確認下さい



診断結果

あなたのチェック数は？



チェックした数が **0~4** 個

あなたの腸は

実年齢!

腸年齢は実年齢以下で腸内環境も良好。腸が原因の病気や不調は起こりにくいと考えられます。油断せずに生活に気を付け、この状態を保つことで、いつまでも若くいられます。



チェックした数が **5~9** 個

あなたの腸は

実年齢 + 10 歳

腸が実年齢よりも10歳ほど上。ショックかもしれませんが、比較的健康的に気を配っている人もこのレベルが多いです。生活を改善すれば十分腸の若返りを図れる状態です。



チェックした数が **10~14** 個

あなたの腸は

実年齢 + 20 歳

便秘がちな女性や、不摂生な生活を続けている人に多いレベルです。一見、健康に見えても腸内環境は病気になる一歩手前といったところでしょうか。早急に生活改善に取り組みましょう。



チェックした数が **15** 個以上

あなたの腸は

実年齢 + 30 歳

たとえ実年齢は若くても、腸はすでに老人という状態。腸内フローラ*が悪玉菌優位に傾いていると思われます。すぐに食生活を改善しないと、さまざまな病気を呼び込むかもしれません。

*腸内フローラ=腸内細菌のバランス



腸を強くするポイント



食物繊維を中心とした朝食をとる

バナナ、フルーツ、玄米、サラダ等。忙しいときは、バナナ+水やフルーツ+ヨーグルトの組み合わせがおすすめ。

野菜は加熱してたくさん食べる

食物繊維は熱で壊れないので、加熱してかさを減らしてとりましょう。

肉を食べるなら3倍の野菜と一緒に

肉1:3野菜のバランスを目指しましょう。

緑茶は腸の力強いお助けドリンク

緑茶が持つ抗菌力が腸内の悪玉菌を抑制。水の代わりに緑茶を飲みましょう。

オリーブオイルをかける

オリーブオイルのオレイン酸が便秘予防&解消に役立ちます。血中の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やします。

★ ヨーグルトの効果 を最大限に引き出す

ヨーグルトは善玉菌を育てる力を高めます。食べるタイミングは食前よりも胃酸が弱まった食事中、食後がおすすめです。ヨーグルトに入っている善玉菌といえば「ビフィズス菌」や「乳酸菌」ですが、より多くとりたいのはビフィズス菌。ビフィズス菌の増減で腸内環境は大きく変わります。食物繊維、オリゴ糖と一緒に摂取することで、ビフィズス菌が活発に活動します。

発酵食品で腸内環境を整える

発酵食品には腸内バランスを整える・悪玉菌の増殖を抑え有害物質を抑制する・ビフィズス菌を活性化させるといった効果があります。ヨーグルト、納豆、キムチ、みそ、塩麹、しょうゆなどを摂取しましょう。

森永乳業