

# 腸年齢セルフチェック

## ～トイレに関する質問～

いきまないと出ないことが多い  
排便後も便が残っている気がする  
便が硬くて出にくい  
コロコロした便が出る  
ときどき便がゆるくなる  
便の色が黒っぽい  
出た便が便器の底に沈みがち  
便が臭い、又は臭いといわれる

## ～食事に関する質問～

朝食を食べないことが多い  
朝食はいつも慌しくて短時間  
食事の時間は決めていない  
野菜不足だと感じる  
肉が大好き  
牛乳や乳製品がにがて  
外食は、週4回以上

## ～生活習慣に関する質問～

トイレの時間は決まっていない  
おならが臭い、又は臭いといわれる  
たばこをよく吸う  
顔色が悪く、老けて見られる  
肌荒れや吹き出物が悩みの種  
運動不足が、気になる  
寝付きが悪く、寝不足気味  
ストレスをいつも感じる



チェック数	腸年齢	結果
15 個以上	実年齢 + 30 歳	もはや老人なみに老化 今すぐ生活習慣を改めて
10 ~ 14 個	実年齢 + 20 歳	老化はかなりの速さで進行中 生活習慣の改善が必要
5 ~ 9 個	実年齢 + 10 歳	まずまずの状態。油断禁物 これ以上高くないように気をつけて
4 個以下	実年齢より若い	理想的な腸内環境 今の生活を続けるよう心がけて

参考文献 理化学研究所室長辨野義巳著