

腸年齢を計算してみよう！



$$\text{腸年齢} = (\text{暦年齢}) - (\text{下のチェック数}) + (\text{右のチェック数})$$

例：現在 50 歳・下のチェック数が 5 個、右のチェック数が 8 個の場合

$$\text{腸年齢} = 50 - 5 + 8 = 53 \text{ 歳}$$

- 豆腐・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 1 度は食べる
- 朝食後に便が出ることが多い
- 見た目が若いといわれる
- 発酵食品が好き
- スープより味噌汁が好き
- 田舎・地方の出身である
- 3 人以上の兄弟がいる
- 週に 3 回以上運動している
- 深夜 0 時までには就寝している

- 朝食をとらないことが週に 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てこないことが多い
- コロコロした便のことが多い
- おなら・便がくさい、くさいと言われる
- 仕事でも休日でも運動不足である
- たばこを吸う
- 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
- 胃酸分泌抑制薬をのんでいる
- 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

腸年齢若返りのヒント

1. ご飯を炊くときに大麦をプラスする。玄米や発芽玄米を主食に取り入れるのも good!



2. 漬物やキムチなど保存のきく発酵食品を常備する(ただし、塩分量に注意)



3. 納豆は熱に強いので、炒め物にしても OK! 手軽に利用できる蒸し大豆もおすすめの食材!



4. フルーツは食物繊維の多いバナナやキウイ、りんごがおすすめ!



5. 外食なら野菜が多いメニューや和定食を。丼物よりいろいろな食品がとれる定食を選ぼう!



6. 食事には味噌汁をプラス。わかめなどの海藻類がたくさん入ったものが good!



7. コンビニのランチに、もずくやひじきの煮物、きんぴらごぼうなどの副菜をプラス



8. アルコールは 1 日の適量を守る(とれすぎは毒素を作る有害な腸内細菌を増やすおそれがある)



9. 間食にはヨーグルトを。リンゴを入れたり、柑橘類のジャム・はちみつをかけても OK!

