

腸年齢セルフチェックシート

該当する項目をチェックしてください。
トイレ・生活習慣・食事の3つの質問があります。
最後に合計の数を記入してください。

1. トイレに関する質問(8項目)

- ☐ いきまないと便が出ないことが多い
- ☐ 排便後も「便」が残っている気がする
- ☐ 「便」が硬くて出にくい
- ☐ コロコロとした「便」がでる
- ☐ 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、または臭いといわれる

2. 生活習慣に関する質問(8項目)

- ☐ トイレに行く時間が決まっていない
- ☐ オナラが臭い、または臭いといわれる
- ☐ タバコをよく吸う
- ☐ 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
- ☐ 寝つきが悪く、寝不足がみ
- ☐ ストレスをいつも感じる

3.食事に関する質問(7項目)

- ☐ 朝は食べないことが多い
- ☐ 朝食はいつもあわただしく、短時間
- ☐ 食事の時間が決まっていない
- ☐ 野菜不足だと感じる
- ☐ お肉が大好き
- ☐ 牛乳や乳製品が苦手
- ☐ 外食が週に4回以上

合計

コ

あなたの腸年齢は

歳

チェック数	あなたの腸年齢の評価結果	
0個	実年齢-α	腸年齢は若くてピッチピチ!
1~4個	実年齢+5歳	改善しないとイエローカード
5~9個	実年齢+10歳	危険度大のレッドカード!
10~14個	実年齢+20歳	老化の坂道ころころと
15個以上	実年齢+30歳	腸の中はもはやヨボヨボ

チェックシート監修: 辨野義己先生 (理化学研究所)