

# 中国学園大学・公開講座

2014年10月18日(土)・19日(日)

## 食の魔法にかかろう

～この秋あなたも食の世界に足を踏み入れよう～

プロバイオティクスってなんだ?!



### 腸の健康チェック

- 朝起きた時に体がだるく、やる気が起きない
- 最近、疲れやすく風邪をひきやすくなった
- 肌にハリがなく肌色が冴えない
- トイレに10分以上もこもるほどの便秘気味である
- 便の色が黒っぽく、臭気がきつい
- 運動不足で近頃お腹がでてきた
- ストレスを解消できる趣味がなく友人もいない
- 毎日のように肉料理をおなかいっぱい食べる
- 飲酒の機会が毎日のように続く、飲み疲れ気味
- タバコを長年吸い続けている

合計 \_\_\_\_\_ 個

診断結果は裏側へ



田村セミナー

# 結果



## 0～2点：良好

あなたの食生活、運動、精神状態などのライフスタイルは現状のままです。

## 3～5点：注意

あなたのライフスタイルは注意信号が点滅しています。  
まだ危険ではない段階ではないがすぐに悪く成りかねません。  
食生活を見直し、生活の中に運動を取り入れると  
比較的早く良くなります。

## 6～8点：不良

あなたの腸内細菌のバランスはひどい状態です。  
このままいけば、腸年齢はどんどん老化します。  
1日も早く腸内の悪玉菌を排除し、善玉菌を増やす対策をしましょう。

## 9～10点：深刻

あなたのライフスタイルは危機状態であり体の健康度・老化度もかなり深刻です。腸内細菌のバランス改善のため、できることから原因を取り除きましょう。  
そしてストレス解消法を見つけましょう。

どうだったでしょうか？

これから腸内環境についてみていきましょう！

