

便秘克服チェックシート



整体サロンあさひ

藤島 佑人 (ふじしまゆうと)

便秘克服チェックシート

各項目で最も当てはまるものを一つ選んでください！！

No 1	排便状況	チェック	点数
	毎日排便がある		0点
	2日に1回は排便がある		1点
	3日以上出ないことがある		2点

No 2	便秘薬使用の有無	チェック	点数
	便秘薬を飲んでいない		0点
	便秘薬を飲んでいる		1点

No 3	1日の水分摂取量	チェック	点数
	1日の水分量は2ℓ以上である		0点
	1日の水分量は1ℓ程度である		1点
	1日の水分量は500ml以下である		2点

No 4	野菜の摂取	チェック	点数
	生野菜はあまり食べない		0点
	生野菜が好きでよく食べる		1点

No 5	食事中に噛んで食べるか	チェック	点数
	食事はよく噛んで食べる		0点
	食事は噛まずに早食いである		1点

No 6	運動習慣	チェック	点数
	1週間で5日以上運動をする習慣がある		0点
	1週間で3日以上運動をする習慣がある		1点
	1週間でほぼ運動はしない		2点

合計点数 _____ 点

あなたの便秘度

0~3点 問題なし

4~6点 やや便秘気味（普段の生活を意識するだけで便秘改善の余地あり）

7~10点 便秘度 MAX（日常生活、体質を改善するよう出来る事から始めよう）

0~3 点

今の食生活や運動習慣で問題ないと思います。
このままの状態を維持できるよう継続して実践してください。

4~6 点

普段の水分量や塩分量や咀嚼の回数などを見直してみてください。
少しずつ日常生活で気を付けることが出来れば改善する可能性があります。

- ◇ 水の基礎知識、塩の基礎知識をダウンロードして食生活や生活習慣を見直してください。

7~10 点

今すぐに出来る事から始めましょう。
本当に便秘から病気につながる可能性もあるので水分量、塩分量、咀嚼の回数など普段の食生活や運動習慣全てを見直しましょう。

- ◇ 水の基礎知識、塩の基礎知識、太もものトレーニング全てをダウンロードして今すぐにでも食生活や生活習慣、運動習慣を改善してください。

水の基礎知識をまとめたものはこちらからダウンロードしてください。

塩の基礎知識をまとめたものはこちらからダウンロードしてください。

太もものトレーニングはこちらを参考にして実践してください。

《最後に》

本資料は著作権法で保護されている著作物です。

利用に関しては、以下の点にご注意ください。

- 本資料の著作権は、藤島佑人に帰属します。
- 著作権の許可を得ずに、本書の一部または全部を印刷媒体、画像媒体、インターネット媒体、講演会等に、複製、転載、加工、転売する事を禁じます。
- 本資料の内容を実行して、予期せぬ損害が発生した場合、著作者がその結果に対して責任を負うものではありません。
- 上記に違反した場合、法的措置を執る場合がありますのでご注意ください。