

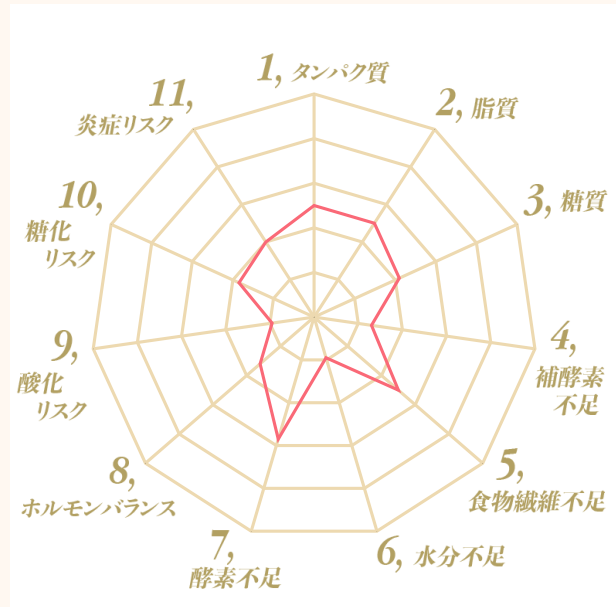
11項目の食リスク分析シート

sachie

様

「21項目の生活習慣チェックシート」をもとにあなたに必要な食習慣をご提案いたします。

	項目	リスク
1	タンパク質	50%
2	脂質	50%
3	糖質	42%
4	補酵素不足	26%
5	食物繊維不足	50%
6	水分不足	19%
7	酵素不足	57%
8	ホルモンバランス	32%
9	酸化リスク	19%
10	糖化リスク	37%
11	炎症リスク	40%



酵素不足

リスク1

酵素は体内のありとあらゆる化学反応を助ける働きを持つため、不足してしまうと食べ物の消化が十分に行えないだけでなく、太りやすくなってしまったりお肌のターンオーバーが乱れてしまったりと代謝が悪くなってしまう。食後眠たくなってしまうのは酵素不足のサイン。酵素が無駄遣いされない生活習慣、生野菜や発酵食品を含む食事を心掛けましょう。

便秘、肌あれ

タンパク質

リスク2

タンパク質がアミノ酸という最小単位に分解されて初めて消化・吸収され、からだの材料となります。肉や・乳製品などの動物性タンパク質の摂り過ぎ、遅い時間の食事などにより消化に時間と負担がかかってしまいます。動物性タンパク質を摂取する際は時間帯等を気にしましょう。

胃もたれ、アレルギー

脂質

リスク3

脂質は全身の細胞膜やホルモンの材料となるので、その種類とバランスが大事。控えたい脂質は、酸化した油代表の「過酸化脂質」や菓子パン、スナック菓子、ファーストフード、加工食品などに含まれる「トランス脂肪酸」「オメガ6の過剰摂取」。酸化した油は血管や細胞を傷つけ、代謝機能を低下させたり、血液ドロドロや老化の原因となります。また腸内での悪玉菌の増殖にも影響を与えていると考えられています。

体脂肪増加、肌トラブル

管理栄養士、一般財団法人内面美容医学財団公認プロフェッショナルインストラクター監修

21項目の生活習慣チェックシート

1.食後眠たくなってしまうことが多い	はい	時々	いいえ
2.20:00以降食事をすることが多い	はい	時々	いいえ
3.外食が多い	はい	時々	いいえ
4.主食に白米をよく食べる	はい	時々	いいえ
5.主食にパスタ、パン、ラーメンをよく食べる	はい	時々	いいえ
6.肉か魚を毎日食べる	はい	時々	いいえ
7.ハム・ソーセージ・ベーコンをよく食べる	はい	時々	いいえ
8.スナック菓子・ファーストフードをよく食べる	はい	時々	いいえ
9.菓子パン・ケーキ・チョコレート・アイスクリーム等をよく食べる	はい	時々	いいえ
10.牛乳・チーズ・ヨーグルト・カフェラテをよく食べる	はい	時々	いいえ
11.サラダや果物は食べない	はい	時々	いいえ
12.朝食はしっかり食べる	はい	時々	いいえ
13.水を飲まない	はい	時々	いいえ
14.ペットボトルのジュース・清涼飲料水・炭酸飲料等を1日2本以上飲む	はい	時々	いいえ
15.コーヒー(カフェイン入り)を1日2杯以上飲む	はい	時々	いいえ
16.お酒をほぼ毎日飲む	はい	時々	いいえ
17.仕事時間が長すぎる	はい	時々	いいえ
18.紫外線ケアはしない	はい	時々	いいえ
19.タバコを吸う	はい	時々	いいえ
20.運動習慣がない(週2時間未満)	はい	時々	いいえ
21.睡眠不足である(6時間以上)	はい	時々	いいえ