

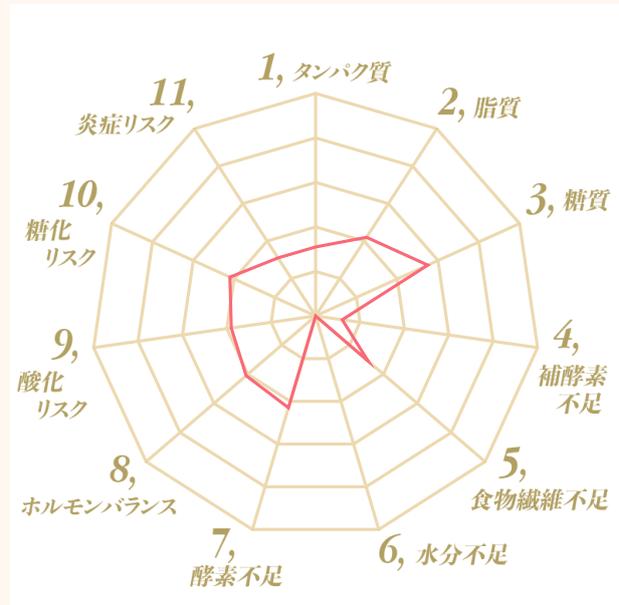
11項目の食リスク分析シート

のん

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 | 31% |
| 2 | 脂質 | 42% |
| 3 | 糖質 | 55% |
| 4 | 補酵素不足 | 12% |
| 5 | 食物繊維不足 | 31% |
| 6 | 水分不足 | 0% |
| 7 | 酵素不足 | 43% |
| 8 | ホルモンバランス | 41% |
| 9 | 酸化リスク | 38% |
| 10 | 糖化リスク | 42% |
| 11 | 炎症リスク | 31% |



糖質

リスク1

糖質はからだのエネルギー源や食物繊維を含むものとして大切な栄養素。最も気をつけたいのが、「GI値」。GI値とは、血糖値の上昇スピードの値。カロリーより実はGI値のコントロールが大切です。GI値が高い食べ物は、体内での吸収が急速に行われ脂肪に変わりやすくなります。精製度の高い炭水化物の摂取や、食物繊維が含まれない食事を続けると、血糖値の上昇がコントロールできず、体重増加の原因となります。

たるみ、体重増加、血液ドロドロ

酵素不足

リスク2

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います。食後眠たくなってしまったりする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

糖化リスク

リスク3

糖化とは、過剰な糖によって、からだのコゲる状態のこと。糖化すると、加齢による代謝の低下と重なり老化が進み、肌トラブルだけでなくからだの内側の骨や血管も衰えてしまう。糖化した物質は、体内で作られることが多いが、最近では、食事から取り込まれることが多い。外から取り込まれる場合は、約7%は排泄されず、体内に留まり、老化の速度を速めてしまいます。

たるみ、しわ、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以降食事をする人が多い | 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 |