

# まずは腸内環境チェック

腸内環境は毎日の食事だけで決まるものではありません。食事・水分・運動・睡眠・気分、多くの事が関わっているんです。少しずつでも自分の生活と向き合う事が改善への近道です！

## 自分の腸内環境を知り生活習慣を見直しましょう

### 腸内環境 チェック表

|                 | 現在                       | 1ヶ月後                     |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| ① 朝ごはんを食べない日がある | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ② 運動をする習慣がない    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ③ 水分はあまりとらない    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ④ 便やおならが臭い      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ 1日1回排便がない     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑥ 野菜をあまり食べない    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 肌荒れが良くある      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑧ 睡眠不足だと感じる     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑨ ストレスを感じている    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ⑩ 過度な食事制限をしている  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 結果 いくつチェックができましたか？

0個

腸内環境は良好！

日々の生活や食事等、腸内環境に良い生活が送れているようです。今の生活が乱れないよう、快腸カレンダーで腸内環境を意識する生活を続けてくださいね。

1～3個

腸内環境はまだ悪くはありません。

まだ大丈夫と安心せず、腸内環境を改善する余地があります！チェックが入らない生活を目指してみてください。

4～6個

腸内環境が乱れ始めています。

不調に気付きながらも知らないふりをしていませんか？腸ストレスを少しでも減らしてあげましょう！

7～10個

腸内環境が乱れています。

生活習慣・食事等々改善できる事はたくさんありそうです。大至急出来る事から変えていきましょう！

いかがでしたか？今日から快腸カレンダーをつけて、1ヶ月後チェック数が減るか、ぜひ試してみてくださいね。

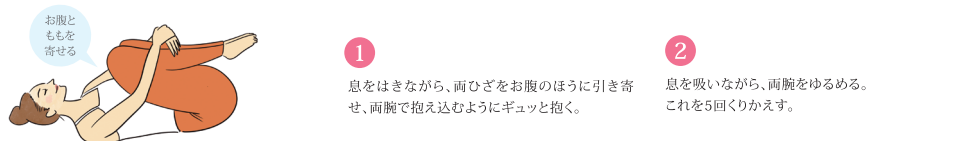
# 簡単「快腸ストレッチ」

毎日やらなくてもOK！気づいた時にちょっとやってみる。その位の気持ちで大丈夫です。がんばりすぎずほどほどに。できる事から始めてみてください。

## ひざ倒しのポーズ



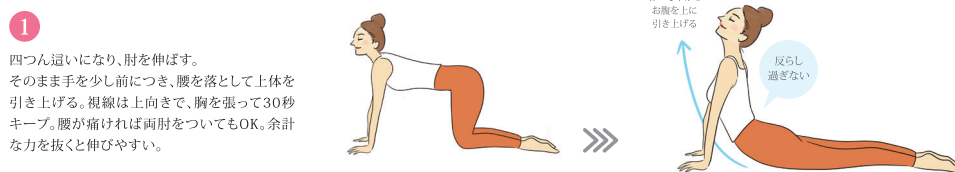
## ガス抜きのポーズ



## 腸腰筋をほぐすポーズ



## 腹直筋を伸ばすポーズ



ティーライフ株式会社  
TeaLife 〒428-8651 静岡県島田市牛尾118

JQMA 東証上場  
公益社団法人日本通信販売協会会員 証券コード：3172

お電話・FAXでのお申込み・お問い合わせは  
通話料無料

0120-59-8172

9時▶17時 (日曜・祝日定休) ※長期休暇等を除く  
FAX ☎.0120-461-761 24時間受付



かいちょう

# 快腸カレンダー



## あなたは今日どんな便が出ましたか？

水洗トイレがほとんどの中、自分の便をじっくりと見ることをしていない人がほとんどかもしれません。

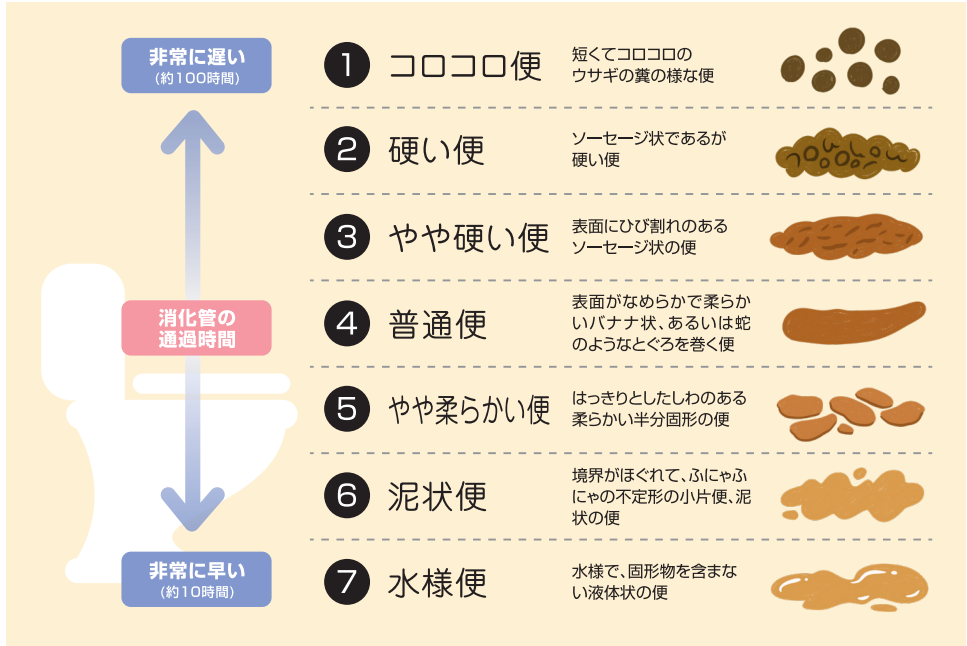
自分の出るリズムを知っていますか？

どんなごはんを食べたら、いつ頃便通がありどんな運動をしたらどんな便が出るのか？リズムを知る事は自分の腸内環境を見つめる事と一緒に！ぜひ今日から快腸生活目指しましょう。



便を知って腸内環境を知ろう！

あなたは口から入った食べ物の内どれだけの量が大腸まで到達するかご存じですか？  
9ℓ程摂取した場合、様々な器官を通り最終的に2ℓ程の残渣が大腸で処理されていると言われています。  
大腸での滞在時間が長くなると水分が吸収され便は固くなり、短いと水分量が多くなり軟便となります。  
適度に良い状態で排出されるためには、食事や生活習慣等、様々な事が関わってきます。  
どんな生活を送った時、どんな食事をとった時、どんな便が出るのか。  
自分の身体の動きを知る事で、様々な変化を感じる事ができるはずです。  
まずは簡単にチェックできる便の状態を快腸カレンダーに書き込んでみてくださいね。



快腸カレンダー記入方法

①毎日の便の様子をチェック(便の状態・回数)  
 1日2回以上出た時は、①②と番号をつけて○を付けてもO.K!

②食事は3食きちんと食べたかチェック  
朝 昼 晩

③ののじ茶は飲んだかチェック

|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ／ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

④簡単な体操は  
やったかチェック

⑤その他、気になった事があった時はメモ  
例えば、今日は野菜をいつもよりたくさん食べた。今日は、お風呂にゆっくり浸かった等。いつもと違った事を記入するのにご活用ください!

| 日付 | 便の様子 |  |  |  |  |  |  | 回数 | 食事 |   |   | ののじ茶 | 体操 | メモ |
|----|------|--|--|--|--|--|--|----|----|---|---|------|----|----|
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    | 朝  | 昼 | 晩 |      |    |    |
| ／  |      |  |  |  |  |  |  |    |    |   |   |      |    |    |