

◆腸活・腸食ライフの実践1

腸活・腸食を実践していく上で、1日の食生活の中でバランスを取りながら、摂って欲しい食品群があります。

◇現状の食事内容チェック

下記の振り返りチェックシートに昨日、1日で食べたもの記載し、摂れている部分と、摂れていない部分を明確にします。

腸活・腸食ライフの実践で、一番大事なことは、今の自分をつかむことです！

■昨日食べたものを振り返ってみましょう。(食べたものを記載してください。)

	肉類	魚介類	卵	海藻	酢 酢の物	オメガ3	発酵食 品	野菜類	果物	キノコ 類	天然 だし	水
朝												
昼												
夜												

■間食として食べた物と時間帯を記載しましょう。

間	時 分頃	時 分頃	時 分頃
食			

<品目参考表>

肉類	魚介類	卵	海藻類	酢・酢の物	オメガ3	発酵食品	野菜類	果物	キノコ類	天然だし	水
牛肉	いわし	鶏卵	わかめ	米酢	えごま油	ぬか漬	小松菜	イチゴ	しいたけ	昆布	水
豚肉	サンマ	うずらの卵	昆布	穀物酢	亜麻仁油	甘酒	ほうれん草	バナナ	しめじ	カツオ	ノンカフェイン
鶏肉	さば		あおさ	ワインビネガー	インチカオイル	麴	オクラ	リンゴ	舞茸	あご	
羊	カツオ		海苔	バルサミコ酢	EPA	味噌	ブロッコリー	アボガド	なめこ	煮干し	
など	鮭		めかぶ	果物酢	DHA	ヨーグルト	玉ねぎ	梨	ヒラタケ	しいたけ	
	マグロ		もずく	酢漬	魚油	キムチ	ニンジン	柿	マッシュルーム		
	牡蠣			ピクルス	サバ缶	納豆	大根	みかん	エノキ		
	アサリ			酢の物		発酵漬	長芋	パイナップル			
	じじみ					チーズ	モロヘイヤ	キウイ			
	いか					しょうゆ	サツマイモ	グレープフルーツ			
	たこ					酢	かぼちゃ	オレンジ			
	しらす					酒粕	長ネギ	スイカ			
	えび					みりん	ごぼう	無花果			
	あじ					塩辛	トマト	メロン			
	ししゃも					バター	キャベツ				