

# 腸内環境チェックリスト

- 1日一回以上便が出ない
- 便が水に浮かない
- ここ1年で体重が増えた
- 平熱が36度以下である
- お酒をよく飲む
- おなら（または便）が臭い
- アレルギー（植物、アトピー、花粉症など）がある
- セルライトがある
- 魚よりもお肉をよく食べる
- 口臭がある（気になる）
- 砂糖や甘いものが欲しくなる
- 6時間以上のまとまった睡眠が取れていない
- 昼食後眠くなる
- PMS（月経前症候群）がある
- イライラが続くことがある
- 口内炎ができていく（できやすい）

