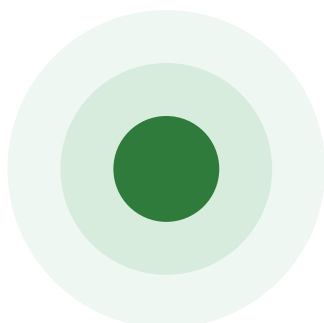




「腸を知る」 実践ノート

—— 書き込んで使う、はじめの一步ワークブック ——

読むだけで終わらない。
チェックリスト・週間トラッカー・会話のヒントで、今日から手を動かせる一冊。

健腸ナビ | 認知症相談の窓口

この資料でできること

- 01 今の自分をふりかえる
腸内環境セルフふりかえりチェックリスト（15項目）
- 02 1週間、記録してみる
腸活習慣ウィークリートラッカー
- 03 大切な人と話してみる
家族と話すときの「声かけ」スクリプト集
- 04 知ることを、次の一步に
健腸ナビについて

この資料の使い方

このノートは、コラムのような「読みもの」ではありません。チェックを入れる、記録する、声に出してみる——実際に手を動かしながら、自分や家族の腸内環境・生活習慣に向き合うための実践ツールです。全部を一度にやる必要はありません。気になるパートから、気軽に始めてください。

01

PART

今の自分をふりかえる

この2週間をふりかえて、当てはまるものにチェックを入れてみましょう。「できていないから悪い」というものではありません。今の自分の状態を、ただ知るためのリストです。

- ☐ 1. 発酵食品（納豆・味噌・ヨーグルトなど）を食べた
- ☐ 2. 野菜・海藻・きのこ類を意識してとった
- ☐ 3. 白米や麺類だけでなく、雑穀・全粒粉なども選んだ日があった
- ☐ 4. 水分を意識してとった
- ☐ 5. だいたい決まった時間に食事をとれた
- ☐ 6. 夜更かしせず、睡眠時間を確保できた
- ☐ 7. 軽い運動やウォーキングをした
- ☐ 8. ストレスを感じる場面が少なかった
- ☐ 9. お通じは、いつもと同じようなリズムだった
- ☐ 10. お腹の張りや不快感は少なかった
- ☐ 11. 「最近、疲れやすい」と感じることは少なかった
- ☐ 12. 甘いもの・脂っこいものを食べすぎなかった
- ☐ 13. アルコールの量を控えられた
- ☐ 14. 家族や友人と、健康について話す機会があった
- ☐ 15. 自分の体調について、「なんとなく」で済ませず気にかけた

チェックの数の、ゆるやかな目安

0～5個	少し立てこんでいたかも。まず1つ、無理のない習慣から。
6～10個	まずまず。続けやすいものから、もう1つ増やしてみても。
11～15個	良いリズムです。この調子を「知る」データでも確認してみても。

02

PART

1週間、記録してみる

毎日つけなくても大丈夫です。できた日に、気軽にチェックを。「続けられたかどうか」を可視化するだけで、自分の生活のクセが見えてきます。

	月	火	水	木	金	土	日
発酵食品をとった	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
野菜・海藻きのこをとった	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
よく眠れた	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
体を動かした	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1週間を終えて、気づいたことを書いてみましょう。

03

PART

大切な人と話してみる

「親の物忘れが気になるけれど、どう切り出せばいいかわからない」——そんなときのための、声かけのヒント集です。そのまま使える例文と、自分の言葉に置き換えるメモ欄を用意しました。

SCENE 1 親を、検査にそっと誘いたいとき

「最近テレビで腸内環境の検査があるって見たんだけど、一緒にやってみない？」

ポイント：「認知症が心配だから」ではなく、「一緒に健康診断」という誘い方に。

自分の言葉でメモ：_____

SCENE 2 物忘れが増えた気がして、心配なとき

「最近ちょっと疲れてない？お互い、体のことも一度ちゃんと見てみようよ。」

ポイント：本人を問い詰めず、「一緒に」というスタンスを崩さない。

自分の言葉でメモ：_____

SCENE 3 パートナーの生活習慣が気になるとき

「二人でお腹の調子、しばらく記録してみない？なんか面白そうだし。」

ポイント：「あなたのため」より「一緒に・面白そうだから」の方が誘いやすいことも。

自分の言葉でメモ：_____

SCENE 4 自分自身の、将来への備えを考えると

「今の自分の腸内環境って、実際どうなんだろう？」

ポイント：一人で完結せず、パート1・2のふりかえりと合わせて考えてみましょう。

自分の言葉でメモ：_____

04

PART

知ることを、次の一步に

ここまでのチェックリストやトラッカーは、今の自分を「感覚」として知るためのものでした。もし、もう一步踏み込んで「実際の腸内細菌の状態」を数字で知りたくなったら——腸内フローラ検査「健腸ナビ」という選択肢があります。

『健腸ナビ』は、日本最大級のデータベースと独自技術を用いて、あなたの腸内環境から将来の健康リスクを可視化する検査サービスです。自宅で採便してポストに投函するだけで、大腸がん・糖尿病・高血圧などの生活習慣病から、認知症・MCI（軽度認知障害）まで、女性34項目・男性31項目の病気リスクを確率値で算出します。

150以上

連携する全国の
病院・有名大学

27,000人

解析に活かされる
臨床データ

30以上

リスクを可視化する
病気の項目

チェックリストの先にある、「本当の自分の腸」を知る。
あなたの腸が教える「正解」で、一生モノの健康を手に入れませんか？

検査キットのご購入・詳しいご案内は公式サイトから
<https://kenchonavi-lp.netlify.app/>

本資料は生活習慣のふりかえりを目的とした一般的な情報提供であり、特定の効果・診断・治療を保証するものではありません。健腸ナビは病気の診断・治療を目的とした医療行為ではなく、腸内細菌叢の状態から病気のリスク傾向を示すものです。気になる症状がある場合は医療機関にご相談ください。

発行：認知症相談の窓口（運営：イマジナ）