



## 腸年齢チェック

### 若い女性の腸が高齢化している

「腸年齢」とは、腸内細菌のバランスを年齢で表したものです。P29 で述べた通り、加齢とともに腸内の善玉菌が減り、悪玉菌が増えていきます。このように腸が老いていくのは自然なことですが、今の若い人（特に女性）は実年齢より腸が老けている「腸高齢化」が目立つという指摘もあります。それは、乱れた食生活や夜型の生活、無理なダイエットなど、腸に悪影響を及ぼす行動が習慣化しているためと考えられます。腸の健康は、体の健康と美をつくります。いつもイキイキ元気であるためにも自分の腸年齢を意識し、必要なケアをしましょう。

20代でも腸が老け込んでいるかも  
乱れた生活を続けると、見た目は



### 腸年齢セルフチェック表

いくつ当てはまるかをチェックしましょう。

- トイレの時間が長い
- 便やおならのにおいがくさい
- 最近疲れやすい
- ストレスを感じている
- 顔色が悪く、老けて見える
- 寝付きが悪く、睡眠不足
- 朝食を抜くことが多い
- 野菜不足を自覚している
- 肉料理が大好きでよく食べる
- スナック菓子やファストフードをよく食べる