

あなたに必要な栄養素をチェック サポートチェックシート



- いつまでも活動的に動きたい
- A** 老後の不安やリスクに備えたい
- 疲労感・ストレスを感じている

Aにチェックが多い人

- 顔色が悪い
- B** 眠れない
- 疲れがとれにくい
- めまいが起こる事がある

Bにチェックが多い人

- 肥満気味である
- 便秘で悩んでいる
- C** 運動不足気味
- おいしいものをたくさん食べてしまう

Cにチェックが多い人

- 体調を崩しやすい
- D** 胃の調子が悪い（ピロリ菌）
- 免疫力を高めたい
- 花粉症で悩んでいる

Dにチェックが多い人

- 食事が不規則気味
- E** アレルギー体質
- ストレスがたまりやすい
- 野菜不足が気になる

Eにチェックが多い人

- 血糖値が高い
- F** 血圧が高めである
- 揚げ物が好き
- 冷え性気味

Fにチェックが多い人

- いつまでも若々しくいたい
- G** お肌が気になる
- お肌の乾燥が気になる
- 関節痛を予防したい

Gにチェックが多い人

- お米をよく食べる
- H** 人の名前を思い出せない
- 携帯電話をよく探している
- 60歳以上

Hにチェックが多い人