

栄養チェックシート

各症状に対して、該当する項目にチェックを入れてください

チェックポイント解説

「ない・減多にない」・・・症状が起きる頻度は1か月に数回程度かそれ以下。
 症状があったとしても生活に支障をきたすほどではない

「たまにある」・・・症状はストレス、食事、疲労、あるいはその他特定できる要因と
 関連して発症する

「たびたびある」・・・症状が1週間に2-3回ある

「頻繁にある」・・・症状が1週間に4回以上起こる、もしくは定期的にかかる

1	成長期である	いいえ	はい		
2	スポーツあるいは肉体労働をする	いいえ	はい		
3	女性の方：月経がある（生理がある）	いいえ	はい		
4	女性の方：妊娠または授乳中である	いいえ	はい		
5	女性の方：10年以内に出産している	いいえ	はい		
6	タバコを吸う	いいえ	はい		
7	歳をとったと感ずることがある	いいえ	はい		
8	ピロリ菌がいる	いいえ	はい	不明	
9	たちくらみ、めまいがある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
10	耳鳴りがある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
11	肩こり、筋肉の痛みがある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
12	頭痛、頭重になりやすい	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
13	よくアザができる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
14	階段を上ると疲れる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
15	手足が冷える	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
16	あごの周りにニキビができる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
17	のどに不快感がある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
18	週1回以上アルコールを飲む	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
19	音に敏感である	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
20	不快な夢を見る	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
21	口内炎、口角炎ができる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
22	集中力が衰えたと思う	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
23	疲れやすい/疲れが取れにくい/だるい	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
24	にきび・吹き出物・肌荒れが気になる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
25	筋肉量が落ちた	いいえ	はい		
26	肉を食べると胃もたれや胸やけがする	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
27	肉、魚、卵をしっかりと食べない日がある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
28	ステロイド剤を使うことがある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
29	胃薬を使うことがある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
30	急に体重が減った	いいえ	はい		
31	急に体重が増えた	いいえ	はい		
32	歩くのは1日20分以下	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
33	風邪をひきやすい	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
34	洗髪時、髪が抜けやすい	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
35	肌が乾燥する	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
36	爪に白い斑点がある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある

37	爪がもろい・薄い/変形している	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
38	やる気が起きない	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
39	傷の治りが悪い、あとが残りやすい	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
40	皮膚が日光に敏感である	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
41	ネックレスなどで皮膚炎が起こる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
42	中性脂肪値が高いといわれたことがある	いいえ	はい		
43	アレルギー疾患がある	いいえ	はい		
44	乾癬・アトピー性皮膚炎がある	いいえ	はい		
45	魚を食べるのは週に2回以下である	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
46	できあいの揚げ物をよく食べる	いいえ	はい		
47	コンビニなどのパンや焼き菓子をよく食べる	いいえ	はい		
48	生活習慣病が心配である	いいえ	はい		
49	記憶力が衰えたまたは向上させたいと感じる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
50	下痢、または便秘をしやすい	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
51	食後に胃もたれや胸やけがする	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
52	食べているのに体重が減ってくる	いいえ	はい		
53	ガスがたまりやすい・においが気になる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
54	食後に過剰にげっぷが出る	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
55	少量食べただけで満腹になる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
56	歯ぐきからの出血がある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
57	知覚過敏症が気になる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
58	顎の関節に違和感や痛みがある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
59	食べ物が飲み込みにくいことがある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
60	舌に溝がある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
61	舌がむくんで腫んでしまうことがある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
62	味覚や嗅覚に異常がある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
63	口臭が気になる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
64	つまらないことにくよくよする	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
65	イライラする、怒りっぽい	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
66	ストレスが多い	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
67	対人関係がうまくいかず、つらいと感じる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
68	毎日が憂鬱である	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
69	朝起きられない/午前中は調子が悪い	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
70	うっかりミスが多くなっている	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
71	日中に急に眠気に襲われることがある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
72	甘いものを週1回以上食べる	いいえ	はい		
73	コーヒーや紅茶に砂糖を入れる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
74	ご飯、麺、パンを1日1回以上食べる	いいえ	はい		
75	葉物野菜をあまりとらない	いいえ	はい		
76	いも、根菜類を週3回以上食べる	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
77	野菜ジュース、イオン飲料を飲む	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
78	忙しくて食事に時間がかけられない	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
79	朝食を食べない日がある	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある
80	足がつりやすい	ない・減多にない	たまにある	たびたびある	頻繁にある