

食品反応テスト

あなたの体調不良が食品過敏によるものなのか調べて見よう！

<テスト方法>

Step1 : 各症状の発生頻度と重症度でポイントを記入する

軽度が週に2回以下、重度が週に1回以下 = 2ポイント

軽度が週に3回以上、重度が週に2回以上 = 4ポイント

Step2 : 合計ポイントを計算し食品過敏度をチェックする

食品過敏の症状

症状	スコア	症状	スコア
腹部のけいれん、腹痛		湿疹	
にきび、酒さ ^{※1} （しゅさ）		疲れ、慢性疲労	
ADD、ADHD、多動性障害		食の切望（欲望）	
関節炎、骨関節炎、リウマチ		おなら、腫脹 ^{※2} 、お腹の張り	
ぜんそく		頭痛	
頭がぼんやり、もうろうとする		痩せにくい体質	
鼻づまり、蓄膿症		関節痛	
うっ血		イライラ感	
便秘、下痢		筋肉痛	
目の周りのくすみ		乾癬(かんせん)	
うつ、心配症		副鼻腔炎	
吹き出物発疹、皮膚発疹		咳払い、のどの詰まり	

※1、酒さ・・・鼻、眉間、頬、あごなど顔面の中心に、ほてり感を伴う潮紅、毛細血管の拡張がみられる症状

※2、腫脹（しゅちょう）・・・腫れ（むくみに似ているが原因が血液の滞り＝血液成分が血管外に、流れ出て貯留している状態

あなたの合計スコア _____

食品過敏度

■ 低度 : スコア 0 ~ 4

現在、食品過敏による健康問題はほとんど起きていません。食品過敏食材を抜くことで元気に若々しく健康体でいられます。日々の食生活に注意を払って過ごしましょう！

■ 中度 : スコア 6 ~ 14

一時的に回復することはあっても、体調が悪くなったり、ある食品に対して過敏反応を起こし体調不良に苦しめられたりします。

年齢を重ねることに、食習慣は変えていないに関わらず脂肪がお腹付近に蓄積し始めます。肌荒れ、髪の毛の艶がなくなり、昔より疲れやストレスを感じやすくなっています。

■ 重度 : スコア 16 以上

重症です。体が重く、疲労を感じる状態です。無気力になることもあるでしょう、元気一杯で頭がスッキリしていた昔のあなたを思い出せなくなっているかもしれません。

ダイエットに挑戦したとしても減量することができず、失敗してしまいます。鏡の自分を見る度に「年齢のわりになぜ老け顔なのだろう?」「なぜ疲れているように見えるのだろうか?」と憂鬱な気分になったりしませんか?