

# あなたの便はどのタイプ？

理想の便

便の形・硬さ

◀ 硬い

コロコロ

やや硬い

いい感じ

やわらかい

柔らかい ▶

どろ状・水便

|      |      |      |  |  |  |  |  |
|------|------|------|--|--|--|--|--|
| 腸内環境 | ▲ 好調 | 黄色   |  |  |  |  |  |
|      |      | 黄土色  |  |  |  |  |  |
|      |      | 茶色   |  |  |  |  |  |
|      | ▼ 不調 | こげ茶色 |  |  |  |  |  |

あなたの便はどのタイプ？

腸～ナイス♪

いい腸し！

腸っとおしい

ひとふんばり

う～ん

※鉄剤、チャコール（炭）などを服用していると黒くなり、クロレラを服用していると緑～黒くなるので、この場合は表には当てはまらなくなります。

# 腸活を始めるにあたり最初の食事

簡単に腸の変化を感じることができる食事をご紹介します。

1日のうち1食でも良いので、ご紹介する食事を取り入れ、5日間食べ続けてください。

(おススメは1日のうち2食取り入れる)

1. 玄米＋もち麦ごはん
2. 梅干し
3. 納豆＋めかぶ
4. ラクトクレنز 20ml（そのままでも、120ml程度の水または、炭酸水で薄める）
5. 無濾過のリンゴ酢 15cc（水または、炭酸水で薄める。ラクトクレنزに混ぜても良い）

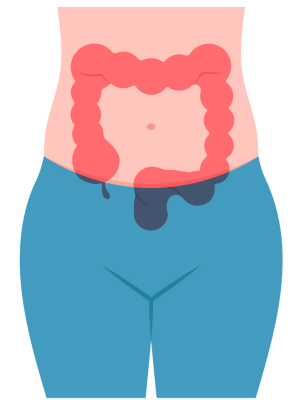


# 腸を整える栄養素

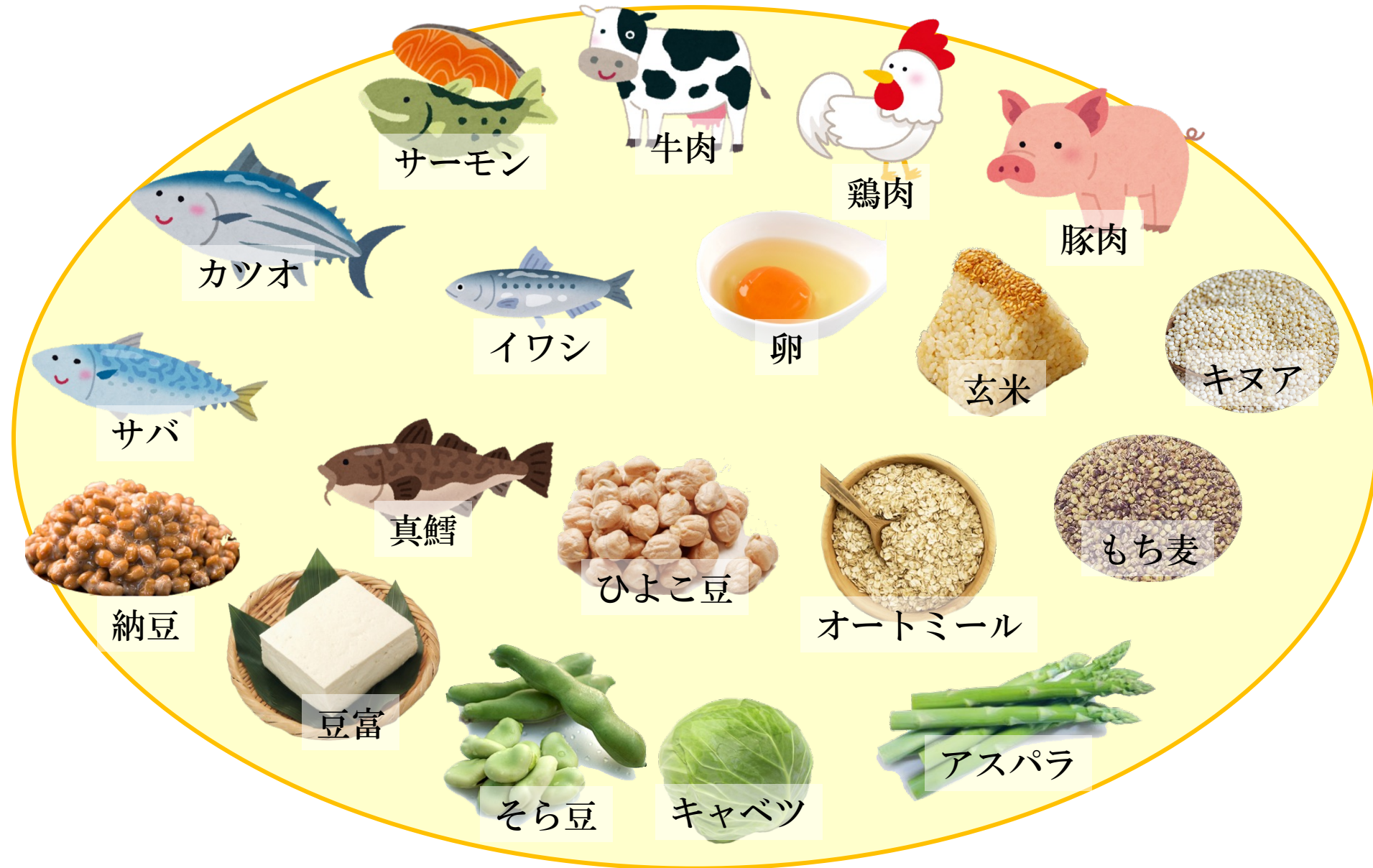
腸活の基本栄養素はグルタミン、グルタミン酸、ビタミンA、ビタミンD、マグネシウム、亜鉛、タウリン。

これらが何に効果があるのかをまとめました。

- 腸粘膜を整える  
グルタミン、グルタミン酸、亜鉛、ビタミンA
- 腸粘膜の炎症を抑え、修復促進  
ビタミンD、亜鉛、マグネシウム、タウリン
- 胆汁によるデトックス促進  
タウリン、マグネシウム

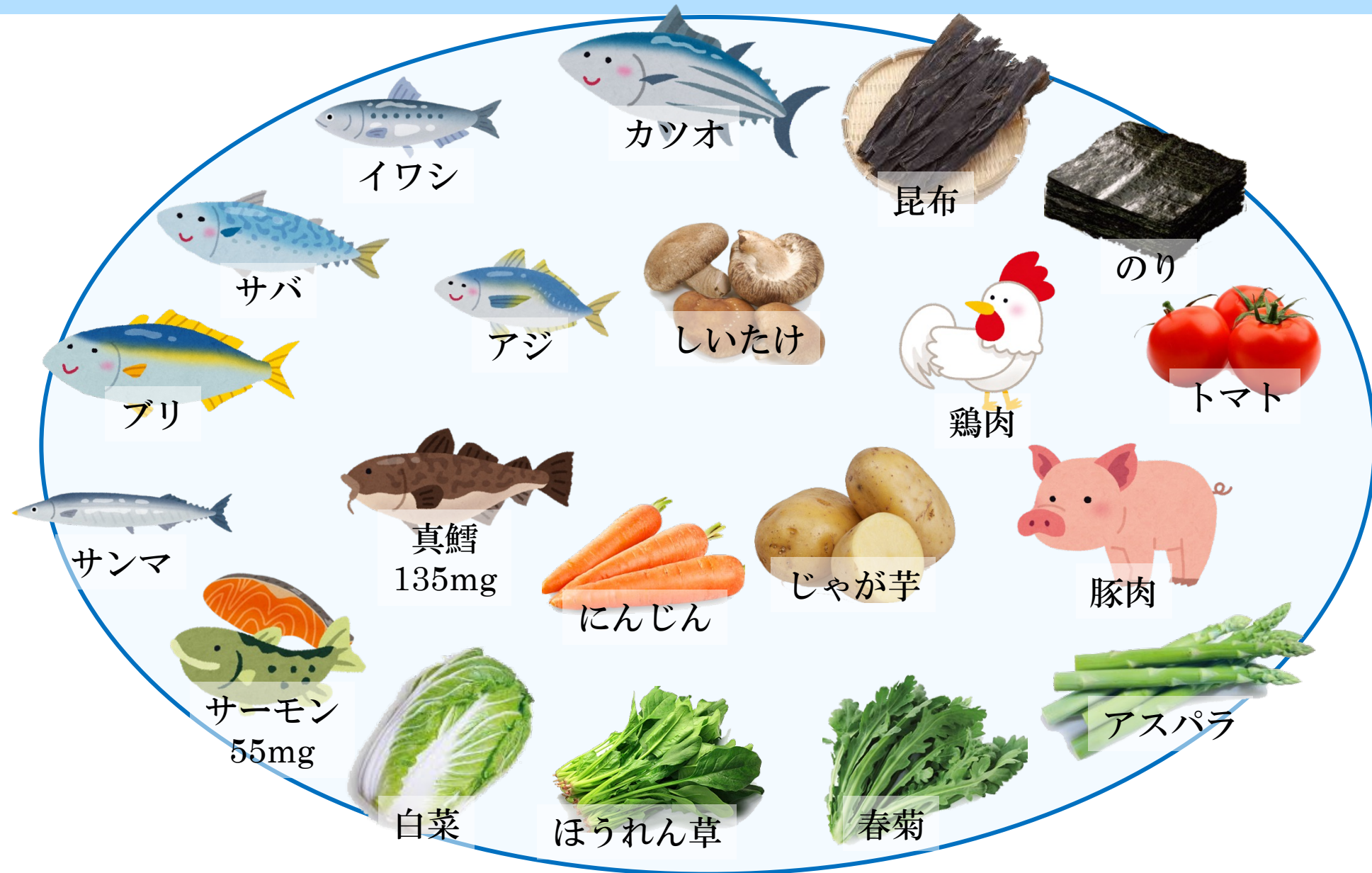


# グルタミンが多い食材

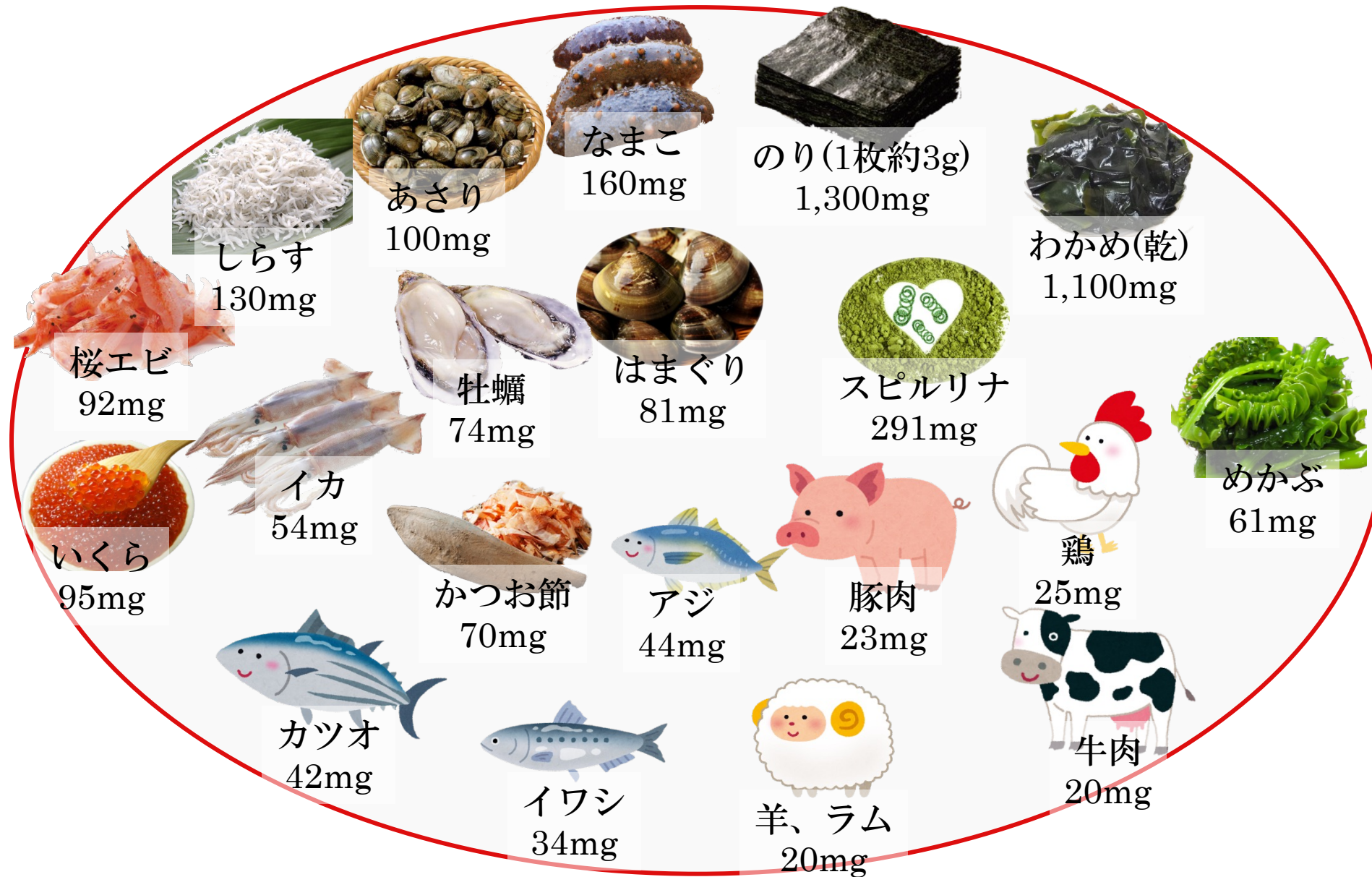




# グルタミン酸が多い食材



# マグネシウムが多い食材（100g中）

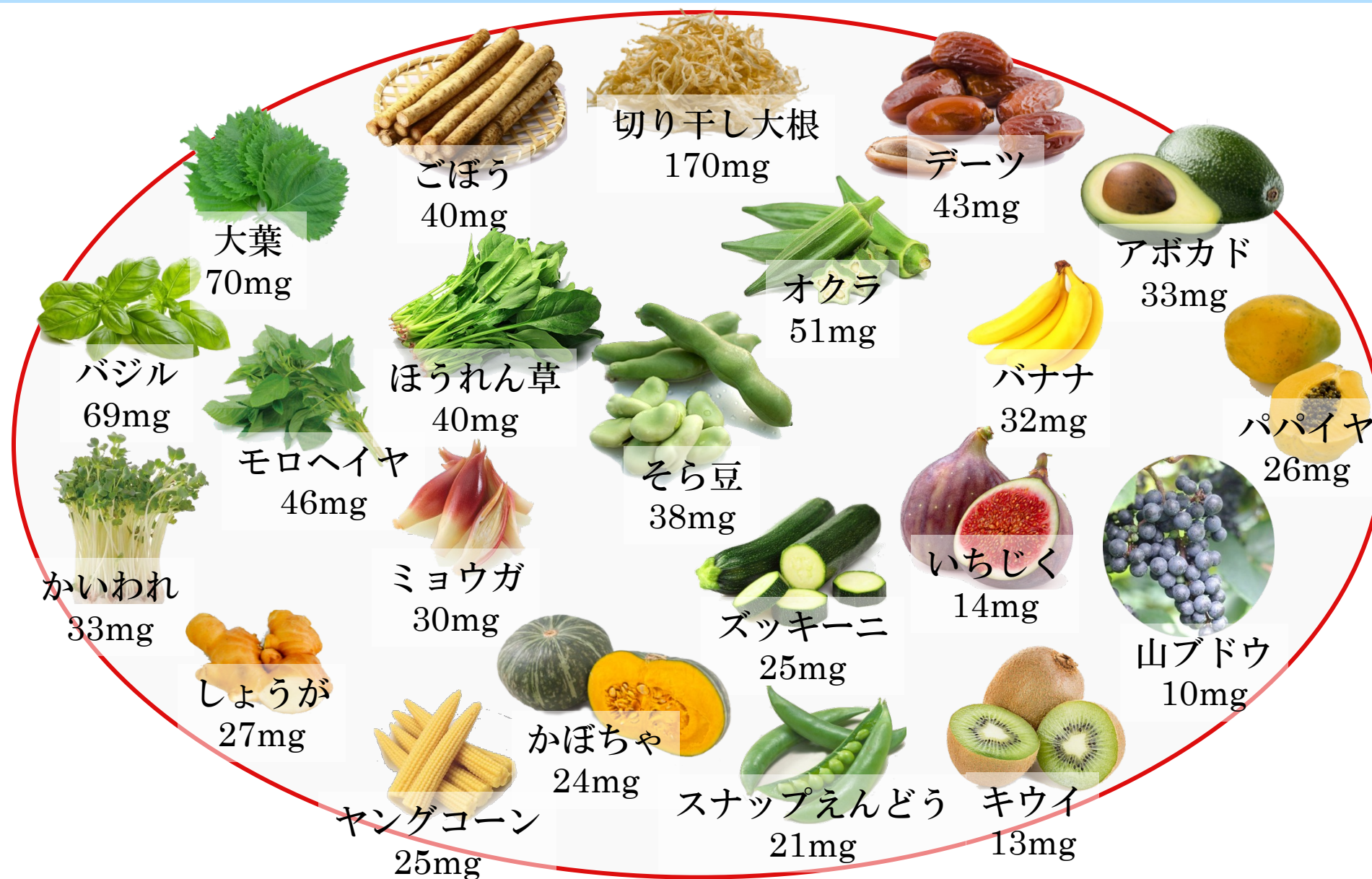




# マグネシウムが多い食材（100g中）



# マグネシウムが多い食材（100g中）





# 亜鉛が多い食材（100g中）



# 亜鉛が多い食材（100g中）



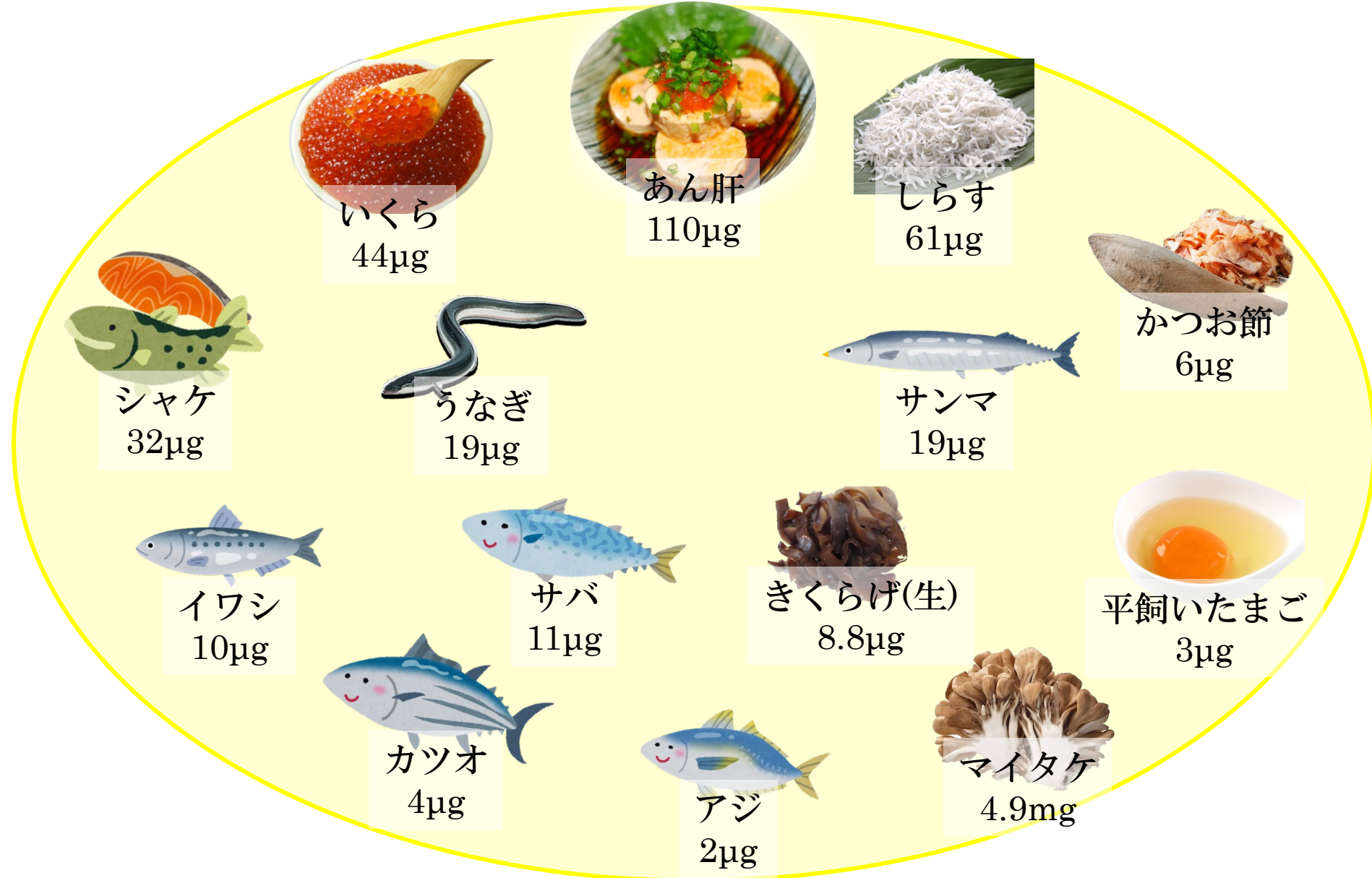


# ビタミンAが多い食材（100g中）

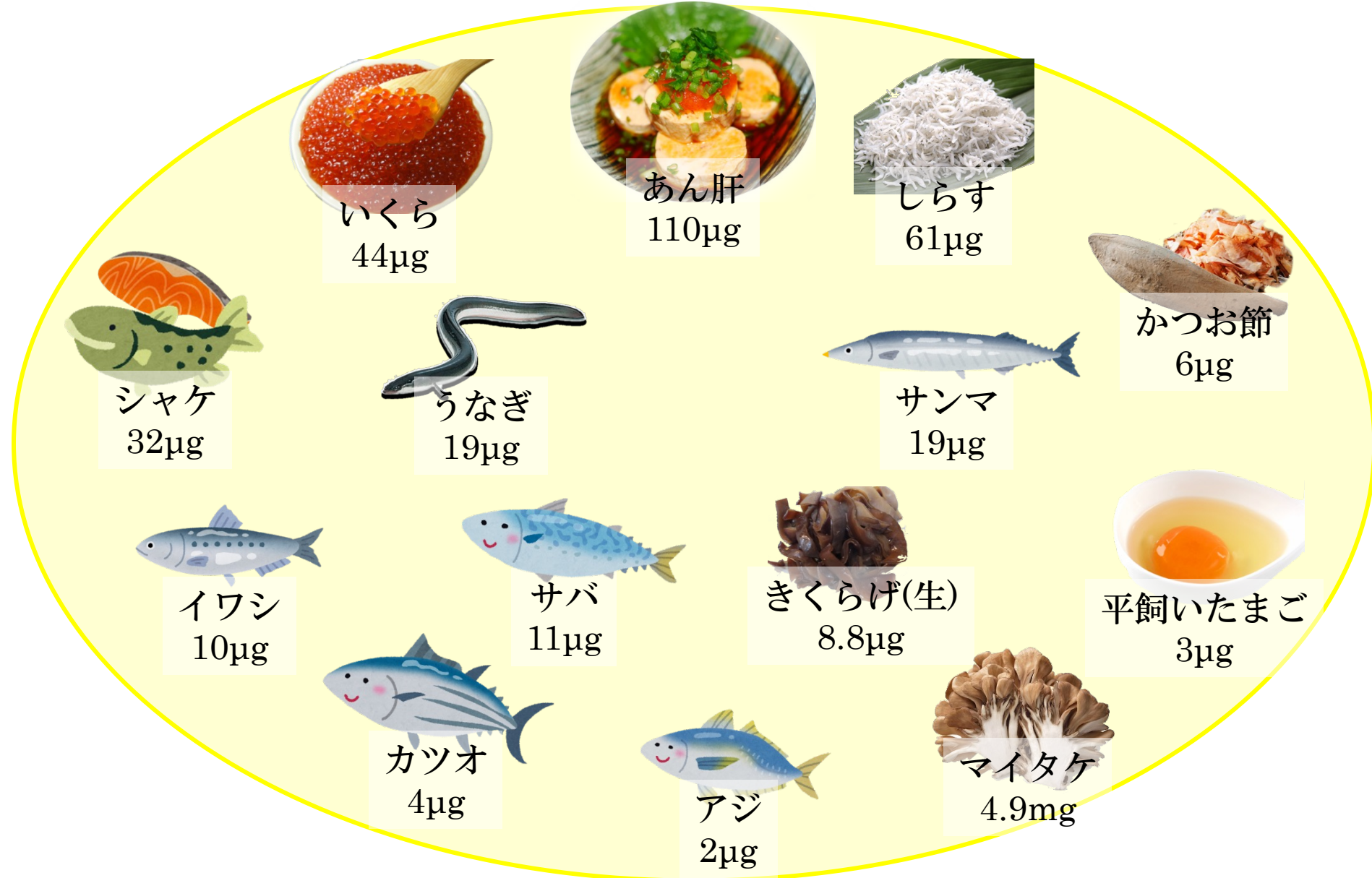




# ビタミンDが多い食材（100g中）



# タウリンが多い貝賊類 (100g中)

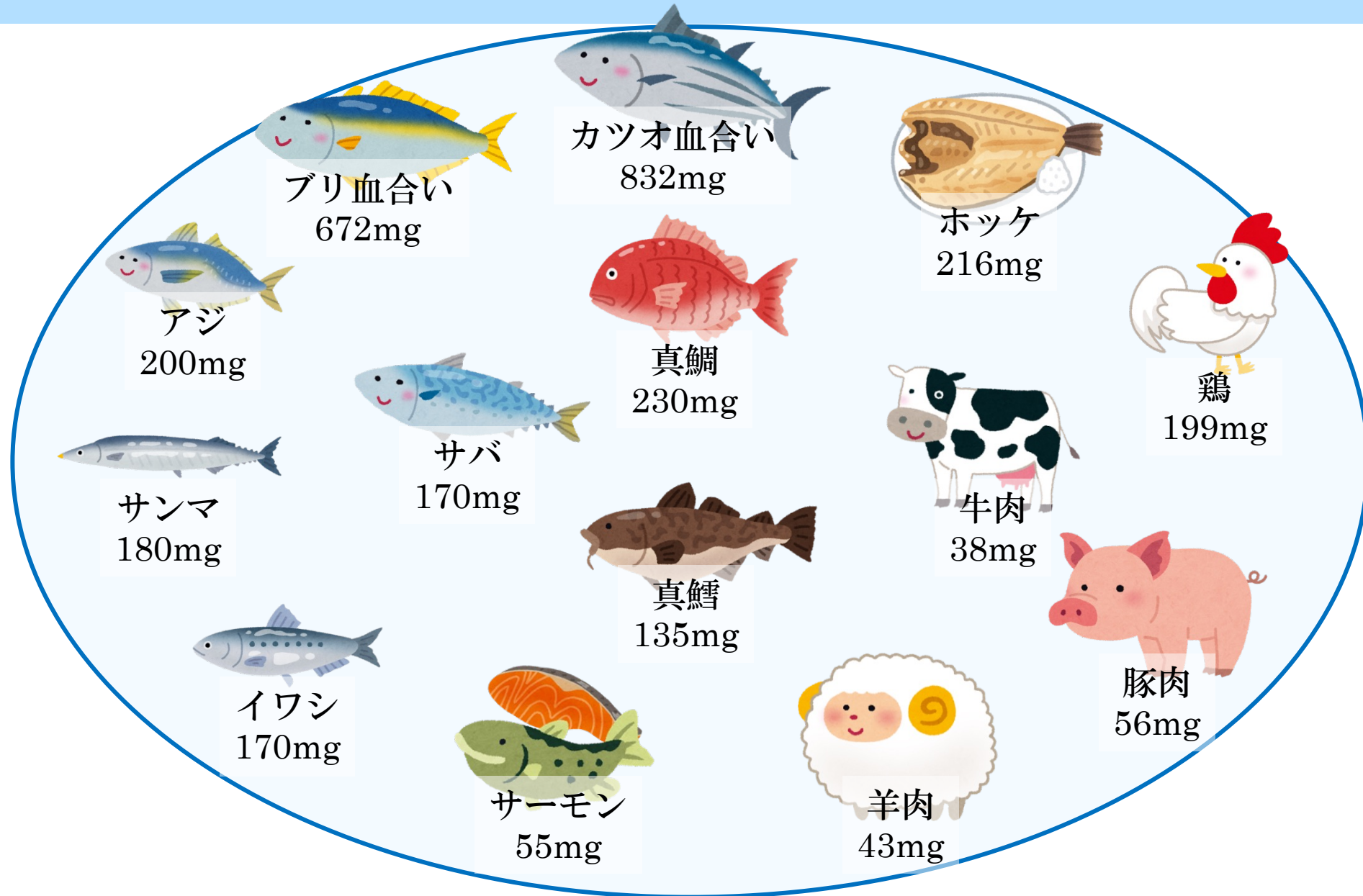




# タウリンが多い貝賊類 (100g中)



# タウリンが多い魚、肉類（100g中）



# おすすめ商品のご紹介



## ラクトクレンズ

9,612円

毎日の乳酸菌&栄養補給で  
ビフィズス菌を増やす！  
腸活栄養もたっぷり配合。



## 匠味の極み玄もち麦

1,274円

有機栽培の皮付きダイシモチ。  
食物繊維たっぷりのβ-グルカンが  
腸内環境を整える。



## エデン・有機アップルビネガー

1,242円

自然発酵・非加熱・低濾過で  
腸がよろこぶリンゴ酢。  
ラクトクレンズに混ぜるのがおすすめ！



## 匠味の極みだし(250g)

2,041円

腸の修復に働くグルタミン酸やミネラル  
が含まれた粉末だし。無添加で栄養満点！



## ミネラル酵素梅干し

1,663円

腸が喜ぶとろとろ梅干し。  
無農薬の紀州南高梅。



ナチュラルラボショップ(タップ or クリック) ⇒ <https://nl-shop.com/>



# ファスティング個別サポート

9年間で13,288人以上、のべ26,413人以上のファスティングサポートを行なった  
ファスティングの専門家、断食メガネ田中による個別サポートプラン。

世界で42,175人以上が体験した<sup>※1</sup>  
結果の出るファスティング!

自分のカラダが  
好きになる!

Let's  
Fasting!

自宅で  
簡単!

専門家による安心の  
ファスティング  
サポート!

田中式ファスティング

- ✓ のべ42,175人以上<sup>※1</sup>が実践しています。
- ✓ ファスティングに必要な栄養素が詰まった専用酵素ドリンクで行います。
- ✓ 個別対応であなたに合った方法をご提案します。
- ✓ 専門家によるサポートチームがあなたを1人にさせません。
- ✓ 専門家がサポートするのでトラブルが起きても安心。

ファスティングに  
効果が期待できる  
酵素ドリンク  
No.1

個別サポートプラン(タップ or クリック)  
⇒ <https://fasting-navi.com/fasting/>

# ファスティングアドバイザー講座

ファスティングと分子栄養学のノウハウがぎゅっと詰まった実践講座。  
受講後はファスティングアドバイザーとして活躍できます。

20,000人以上にファスティング指導した  
『断食メガネ』田中式ファスティングメソッドを学ぶ！

## ファスティングアドバイザー講座

ファスティング

分子栄養医学

集客の  
ノウハウ

正しいファスティング知識と分子栄養医学の基礎を身につけよう！

国内外  
**20,000人**  
以上が実施  
ファスティング指導  
(2019年10月現在)

現役医師が  
**医療顧問**

**メディア出演**  
多数!!

ファスティングアドバイザー講座(タップ or クリック)

⇒ <https://fasting-navi.com/adviser/>

# SNSアカウントの紹介

ファスティングと腸活の専門家 断食メガネ田中のSNSアカウントをご紹介します。  
分子栄養学に基づいたファスティング、ダイエット、腸活、健康情報を発信していますので、  
ぜひフォローをお願いいたします。



コチラ⇒ [fasting\\_chokatsu\\_tanaka](https://www.instagram.com/fasting_chokatsu_tanaka)



コチラ⇒ <https://www.youtube.com/user/ukicks>



コチラ⇒ <https://lin.ee/ECr1QxP>