

脳と体を強化する 正しい「栄養」の取り方

メンタル強化・不調改善・集中力アップ
真の健康を手に入れるために



栄養食材診断

あまり深く考えず直感的に答えてください。

できてることは5、できていないことは1、全くできていないことは無回答。

1

自分の性格や考え方を確認

- ・人が何を言おうとやりたい事はやる
- ・何ごとともポジティブに考えるようにしている
- ・物事の本質から考えるようにしている

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

2

感じ方や直感的に思うこと

- ・周りの臭いや雰囲気や言葉使いは気にしない
- ・自分に合わない人や場所を避けている
- ・人と違う感覚があることに気づいている

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

3

対人関係や受ける影響について

- ・他人を悪役と味方に振り分けて考えている
- ・周りに足を引っ張られないように気をつけている
- ・人や世間のことをグチグチ言っている人と距離をとっている

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

4

自覚している体や思考の癖

- ・体の動きや行動のクセを理解している
- ・ついムキになってしまう事柄を理解している
- ・寝室で寝つき良く快適に眠れている

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

5

食事・栄養への理解

- ・「こうあるべき」という理想を手放している
- ・周りとは比べないように個体差を意識している
- ・体調が崩れないように決まった習慣を作っている

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

6

モチベーション・自己評価

- ・サボったり人に任せたりすることができる
- ・歳だから！とあきらめずに挑戦している
- ・自分を褒めることができる

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

栄養食材診断

あまり深く考えず直感的に教えてください。

できてることは5、できていないことは1、全くできていないことは無回答。

7

危険予測・予防などの意識について

- ・もしものときに早期の対処ができている
- ・前もって予定を立てて算段している
- ・痛みは危険を知らせるサインだと認識している

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

8

日常の食習慣・栄養補給

- ・好きなものばかり食べる傾向にある
- ・自分なりに栄養バランスを考えて食事をしている
- ・これまでに食事の勉強をしたことがある

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

9

冷え・神経の状態

- ・指先の細かい筋肉まで意識して動かしている
- ・不安なことを怖がらず慣れようと努めている
- ・体が冷えたときは熱めのお風呂につかっている

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

10

むくみ・リンパの状態

- ・筋肉に適度な負荷をかけている
- ・糖質を制限せずに純粋な糖を摂っている
- ・きつい下着やズボンや靴をさけている

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

11

こり・筋肉の状態

- ・体力に限界があることを意識している
- ・ビタミンCを意識的に摂るようにしている
- ・常に楽な姿勢をさがすようにしている

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

12

歪み・骨格の状態

- ・睡眠時間にしっかり寝れている
- ・減塩せずに食事を楽しんでいる
- ・目耳鼻舌肌に適度な負荷をかけている

1	2	3	4	5
NO				YES

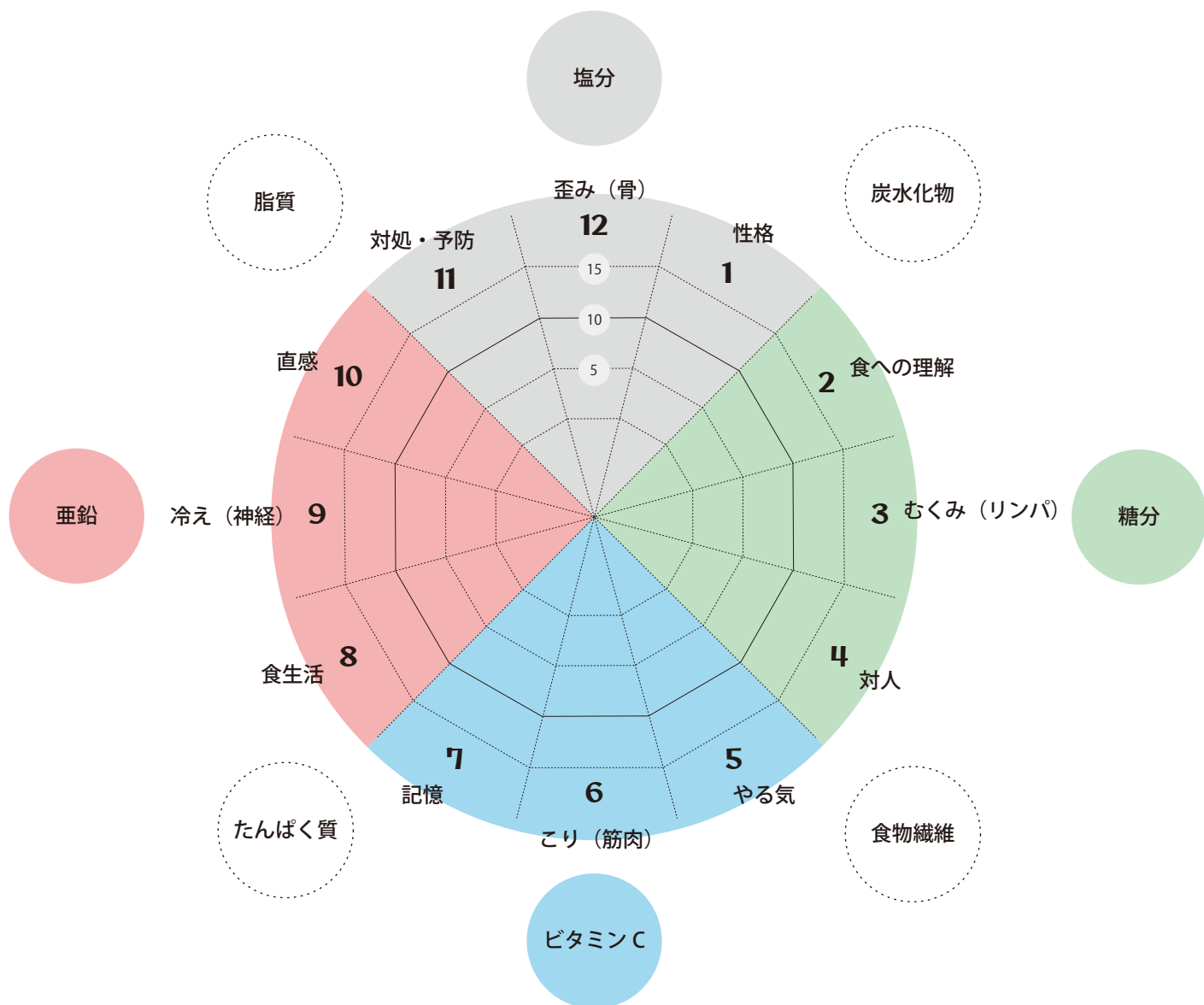
1	2	3	4	5
NO				YES

1	2	3	4	5
NO				YES

診断結果 1

自己診断結果を数値化してみる

今のあなたはこんな人		こういう生活をしています		今の状態です	
1. 性格 / 15	4. 対人 / 15	2. 食への理解 / 15	5. やる気 / 15	3. むくみ (リンパ) / 15	6. コリ (筋肉) / 15
7. 記憶 / 15	10. 直感 / 15	8. 食生活 / 15	11. 対処・予防 / 15	9. 冷え (神経) / 15	12. 歪み (骨) / 15
思考 (意識) / 60		習慣 / 60		体 (状態) / 60	



客観的に分析するための直感的自己診断です。

診断結果 2

診断結果の事実と解釈

具体的に何をやるか？

今のあなたはこんな人

事実	解釈	行動

こういう生活をしています

事実	解釈	行動

今の状態です

事実	解釈	行動

ゴール設定

現状分析が終わったら目指すゴールを決める

第三者が見てもわかるゴール設定

(今と何が変わっていれば達成と言えるか?)

目標を達成するためにやるべきことはなにか?

優先 1

優先 2

優先 3

いつまでにやるのか?

いつまでにやるのか?

いつまでにやるのか?