

あなたの体の危険度は？

もしあなたの体調不良が食品過敏による影響なのか
こちらの食品過敏テストで調べてみましょう。

テスト方法

【ステップ1】各症状の発生頻度と重症度で以下のポイントを記入。

- 2ポイント：軽症が週に2回以下、重症が週に1回
- 4ポイント：軽症が週に3回以上、重症が週に2回以上の場合

【ステップ2】合計ポイントを計算 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 | | 疲れ、慢性疲労 | |
| ADD、ADHD、多動性障害 | | 食の切望（欲求） | |
| 関節炎、骨関節炎、リウマチ | | おなら、腫脹、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 | |
| 鼻詰まり、蓄膿症 | | 関節痛 | |
| 鬱血（うっけつ） | | イライラ感 | |
| 便秘・下痢 | | 筋肉痛 | |
| 目の周りの黒いくすみ | | 乾癬（かんせん） | |
| 鬱、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 | |

あなたの合計スコア _____

食品過敏(FI)度

■ 低度 FI : 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。食品過敏食材を避けることで元気で若々しいより健康体になれます。毎日の食生活を気にして、すばらしい健康的な人生をお送りください。

■ 中度 FI : 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も関わらず脂肪がお腹付近に蓄積しはじめます。肌あれ、髪の毛の艶がなくなり、昔よりも疲れやストレスを感じやすくなっています。

■ 重度 FI : スコア 16 以上

重症です。体が重く、疲労を感じています。元気一杯で頭がスッキリしていた昔の自分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ても減量することができず、いつも失敗しています。鏡の自分を見るたびに、「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?」と憂鬱な気分になります。