

食ベトレメソッド：5つのチカラチェック

	集中力	好奇心	やる気	精神力	基礎体力
質問1	外食、コンビニを多用している	低血圧または高血圧	ストレスに弱い	パンが大好き	耳が聞こえにくい
質問2	常飲しているクスリがある	赤ら顔	甘いものが大好き	便秘がち・下痢がち	肉魚が大好き
質問3	砂糖や清涼飲料水を飲む事が多い	貧血がある	いつも食べ過ぎる	お肌がカサカサ	卵を1日1個は食べる
質問4	お酒が大好き	コーヒーを常飲している	糖質制限をしたことがある	乳製品すき	怖がり
質問5	イライラする	いつも冷めている	四肢がだるくなる	味噌汁飲まない	人見知りする
質問6	貧乏ゆすりする	舌がまっ赤	お腹がへると機嫌わるい	落ち込んだら復活できない	むくみやすい
質問7	目が霞む、視力が弱い	すぐ息が切れる	おどおどしている	嘘をつく	中々物事を決められない
質問8	爪が割れやすい	市販のスナック菓子をよく食べ	なかなか行動できない	鼻水がよく出る（鼻炎）	しょっぱいものが好き

* 食ベトレの5つのチカラとは？

1 集中力 2 好奇心 3 やる気 4 精神力 5 基礎体力

これら5つのチカラは、体を整えることで養うことができます。東洋医学に基づき、体や心に出る諸症状から、体調を知ることができます。

* チェックが一番多かったところはどこですか

すべてのチェックをしていただきましたら、一番チェックが多かったところを書き出してください。これは、その位置にある臓器に負担がかかっていると考えます。

1 集中力のチェックが一番多かったという方

肝臓・胆嚢がおつかれです。毎日お忙しくしていたり、お砂糖の摂取が多いとてきめん弱る臓器です。肝臓に負担をかけるのは、アルコールだけではありません。食べすぎ、薬の飲みすぎ、夜ふかしなども気をつけましょう。

2 好奇心のチェックが一番多かった方

心・小腸がおつかれです。そのため血液や血圧が安定しづらくなります。貧血があったり、高血圧、低血圧、不整脈・・・この負担があがってくると、動脈硬化や心筋梗塞など、重篤な症状につながっていく可能性があります。

* チェックが一番多かったところはどこですか

3 やる気のチェックが一番多かった方

胃、膵臓といった、消化の要がおつかれです。食べすぎ、とくに甘いもの、砂糖の食べ過ぎは低血糖症を引き起こしたり、それが高じて糖尿病につながっていきます。体の中心となるところですので、ここが弱ると全体の機能に負担がかかりますので、きちんと休めてあげたいですね。

4 精神力のチェックが一番多かった方

肺、大腸といった、排出に関わる臓器がおつかれです。便秘や下痢はありませんか？アレルギーや鼻炎はありませんか？体内に溜まっている毒素や老廃物が、うまく排出しきれていないことで、様々なトラブルを引き起こします。この臓器に負担をかける食材のトップに、小麦と乳製品がありますので、お気をつけください。

5 基礎体力のチェックが一番多かった方

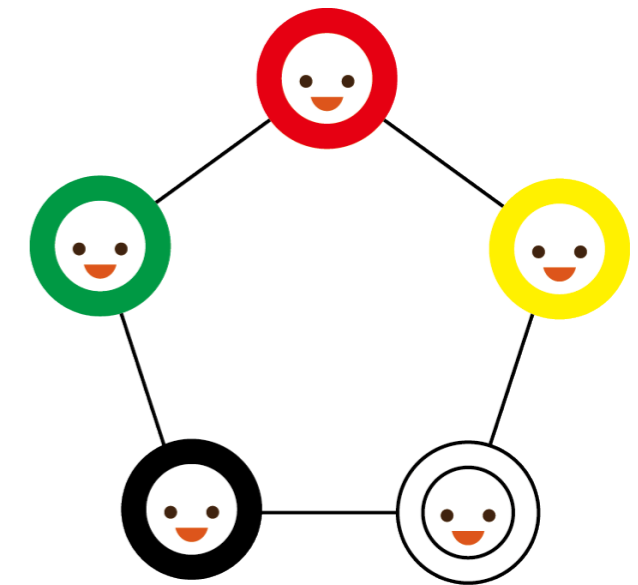
腎、膀胱といった、全体の機能を調整する臓器がおつかれです。倦怠感が抜けない、耳が遠くなってきた、などのトラブルはありませんか？肝腎要といわれるように、肝臓、腎臓は体の全機能をコントロールする大事な臓器。しかも沈黙の臓器といわれ、不調のサインを自らで発してくれません。早めのケアが必要です。

* チェックの結果はいかがでしたか

結果がどうであれ、それが今現在の皆様の体調、ということになります。
体調ですから、ご自身がどれだけケアするかによって、変化してまいります。

これをきっかけに、体から発しているサインに少し意識をもって、
大きなトラブルにならないうちに、ご自分の体や健康に対して、
日々コツコツ投資していただけたらと思います。

皆様のご健康とご活躍を、心からお祈りしています。
この度はありがとうございました。



一般社団法人食べるトレーニングキッズアカデミー協会

代表理事 ギール里映

<http://www.tabetore.com>