

# 食べグセ診断

あなたが疲れたとき、おなかが空いたとき  
食べたくなるものはなんですか？

## a. 洋ナシ型

- 揚げせんべい
- ドーナツ
- ポテトチップス
- カルボナーラ
- こってりしていて  
味の濃いもの

## b. リンゴ型

- から揚げ
- たまご
- チーズ
- ソーセージ
- ナッツ

## c. マンゴー型

- ケーキ
- チョコレート
- パン
- お菓子
- 白米・うどん
- パスタ

## d. バナナ型

- 乳製品
- ヨーグルト



## 〇〇さんのはじめの一步

### 洋ナシタイプ：脂肪分解酵素が不足

特徴：**脂肪分解酵素**が足りなくて、油っぽいものが食べたくなる！

むくみやすく**セルライト**ができやすい、**下半身太り**が気になっている。脂肪が多くて味の濃いものが好き。

症状：

むくみ、PMS、肝機能低下など

アドバイス：

【食べ物】脂肪分解酵素を多く含む食材を取り入れましょう！

**酵素玄米、良質な油、アボガド**、トウモロコシ、大根、キュウリ、セロリ、海藻など

※フルーツ野菜は生で食べることで、48度以上の熱で酵素がなくなってしまいます。

【食べ方】

油っぽいものを食べる前に、野菜やフルーツを食べてからにしましょう！

【水分】

体重÷30＝1日の水分量をこまめに摂りましょう！



## 〇〇さんのはじめの一步

### りんごタイプ：タンパク質分解酵素が不足

特徴：**タンパク質分解酵素**が足りなくて、お肉をがっつり食べたくなくなる！

お腹ポッコリ、内臓脂肪がつきやすい

症状：生活習慣病、ヘルニア、骨粗しょう症など

アドバイス：

【食べ物】タンパク質分解酵素を多く含む食材を取り入れましょう！

**酵素玄米、低脂肪＋良質なタンパク質(納豆・豆腐)**、きのこ、海藻、パイナップル、パパイア、りんごなどを食べましょう！

※フルーツ野菜は生で食べることで、48度以上の熱で酵素がなくなってしまう。

【食べ方】

タンパク質を食べる前に、野菜やフルーツを食べてからにしましょう！

【水分】

体重÷30＝1日の水分量をこまめに摂りましょう！



## 〇〇さんのはじめの一步

# マンゴータイプー炭水化物分解酵素が不足

特徴：**炭水化物分解酵素**が足りなくて、  
炭水化物が食べたくなる！  
全身に脂肪がつき、ふっくらしている。  
イライラ疲れやすい。

症状：疲労感、気分の浮き沈み、手足の冷えなど

アドバイス：**炭水化物分解酵素**を多く含む食材を取り入れましょう！

**高タンパク質(卵、豚肉)、バナナ**、小松菜、山芋、大根、りんご、オレンジ、ぶどうなどを食べましょう！

※フルーツ野菜は生で食べることで、48度以上の熱で酵素がなくなってしまう。

### 【食べ方】

お菓子を食べる前に、野菜やフルーツを食べてからにしましょう！

### 【水分】

体重÷30＝1日の水分量をこまめに摂りましょう！

# 〇〇さんのはじめの一步

## バナナタイプー乳糖・酵素全般分解酵素が不足

特徴：**酵素全般**が不足している！  
ほっそりしていて**体調不良**が多い。



症状：ストレスに弱い、疲れやすいなど

アドバイス：乳糖・酵素全般分解酵素を多く含む食材を取り入れましょう！

**大根、オクラ、人参**、トマト、玉ねぎ、バナナ、キウイ、パイナップルなどを食べましょう！

※フルーツ野菜は生で食べることで、48度以上の熱で酵素がなくなってしまう。

### 【食べ方】

食べる前に、野菜やフルーツを食べてからにしましょう！

### 【水分】

体重÷30＝1日の水分量をこまめに摂りましょう！