📝 脾臓の健康チェック＆栄養カウンセリング問診票

【基本情報】
お名前：　　年齢：
性別：□男性 □女性 □その他　ご職業：
身長（cm）：体重（kg）：
生活スタイル：□座り仕事中心 □活動量多い □運動習慣あり □その他（ ）

【現在の体調・症状チェック】
当てはまるものがあればチェックしてください（複数選択可）
□ 食欲がわかない
□ 食後すぐに眠くなる・疲れる
□ 食後に下腹部が張る・ガスが多い
□ 体が重だるい（特に下半身）
□ 手足がむくみやすい
□ 下痢や軟便が多い（特に朝）
□ 甘いもの・冷たいものが欲しくなる
□ 舌の歯型が気になる（ぼてっとしている）
□ 顔色が黄色っぽい
□ あざができやすい・止血しにくい
□ 疲れるとまぶたが下がる・集中できない

【生活・食習慣チェック】
食事のリズムについて
□ 一日3食規則的 □朝食を抜く □夜遅く食べる □間食が多い
食事内容で当てはまるものはありますか？
□ 甘いもの・お菓子が好き
□ 冷たい飲み物や生野菜をよく摂る
□ 加工食品・レトルトが多い
□ よく噛まずに早食いする
□ 消化に重たいもの（脂っこいもの・粉物）をよく食べる
飲み物・水分量
□ 水分をあまり摂らない
□ 一気飲みが多い □常温か温かい飲み物中心 □冷たい飲み物が多い
睡眠状況
□ 寝つきが悪い □眠りが浅い □ぐっすり眠れている □夢が多い

【過去の体調・傾向】
子どものころから胃腸が弱かった？
□ はい □いいえ □わからない
風邪をひくと胃腸症状（吐き気・下痢）が出やすい？
□ はい □いいえ
疲れると食欲が落ちやすい？
□ はい □いいえ
血液検査などで以下を指摘されたことがありますか？
□ 白血球の低下 □血小板の異常 □免疫力の低下
□ 特になし □わからない

【現在のケア状況】
使用中のサプリ・健康食品・薬があればご記入ください：
（例：消化酵素、ビタミンB群、グルタミン、漢方、整腸剤など）

【改善したいこと・サポート希望】
現在の悩みや目標（自由記入）
例）食後の眠気を減らしたい、甘い物の欲求を抑えたい、腸内環境を整えたい
ご希望のサポート内容（複数選択可）
□ 食事内容の見直し
□ 胃腸にやさしい調理法や食べ方
□ サプリメントの選び方
□ 中医学や体質に基づくアドバイス
□ その他（ ）