

胃酸分泌セルフ

チェック

氏名 :

1 実施日：平成 年 月 日 時間帯：

① 胃酸セルフチェックを行った時の食材は？

② レモン水を飲みながらの食後（2－3時間後）の状況、実感は？（いずれかに✓）

1 いつもより胃がスッキリしている

2 いつもより空腹感が早く来た

3 いつもより胃が重い、刺すように痛い

4 いつもよりもゲップがよく出る

2 実施日：平成 年 月 日 時間帯：

① 胃酸セルフチェックを行った時の食材は？

② レモン水を飲みながらの食後（2－3時間後）の状況、実感は？（いずれかに✓）

1 いつもより胃がスッキリしている

2 いつもより空腹感が早く来た

3 いつもより胃が重い、刺すように痛い

4 いつもよりもゲップがよく出る

3 実施日：平成 年 月 日 時間帯：

① 胃酸セルフチェックを行った時の食材は？

② レモン水を飲みながらの食後（2－3時間後）の状況、実感は？（いずれかに✓）

1 いつもより胃がスッキリしている

2 いつもより空腹感が早く来た

3 いつもより胃が重い、刺すように痛い

4 いつもよりもゲップがよく出る

1.2は胃酸分泌不足 3.4は胃酸が十分出ています。

普段の食後の胃の状態

レモン果汁大さじ1 水大さじ3 で作ったレモン水を一口飲んで一口食べる。を交互に繰り返して下さい。

レモン水は飲みきって下さい。食事中にレモン水が無くなったら追加しなくても大丈夫です。

以下の要領で胃酸のセルフチェックを3日行います。

胃酸分泌セルフチェック

- 1 チェックは起床後、食事前に行う。飲み物も飲まないようにする
- 2 ベーキングソーダ（重層）を準備する
- 3 小さじ1/3のベーキングソーダをコップに200ccの水に混ぜ溶かす。
- 4 ベーキングソーダ溶した水をゆっくり飲む。（最低でも100ccは飲むこと）

No,2 ベーキングソーダによるチェック

【判定方法】

- 1 胃酸が十分につくられている場合には5分以内にゲップが出る
- 2 5分以上経過してもゲップが出ない場合には胃酸が十分つくられていない可能性がある。

ベーキングソーダ（重曹）を溶かした水を飲んで、どのくらいの時間でゲップが出るかを確認する

*注意：体調、ストレスの状態によっても結果が変わることがあるので、1回だけでなく、朝昼夕食の前に数回チェックをして傾向を確認する。