

大切な家族の元氣をつくらう!

腸を整えて内側からイキイキと!

「腸は第2の脳」という言葉を聞いたことはありませんか? 腸は消化吸収以外にも、体の健康維持のために重要な役割を担う器官です。夏はついつい冷たいものを飲み過ぎたり、エアコンによる屋内外の気温差によってお腹に負担をかけがちですが、毎日の小さな心がけで腸を元気に保ちましょう。

あなたの腸は大丈夫?

体全体にあらわれる、様々な不調。
これらは、腸内環境の悪化が原因かもしれません。

- お腹の調子が悪い
- 疲れやすい
- お腹が張る
- 肌あれ・ニキビ
- カゼをひきやすい

腸が元気なら、こんなイイコトが!

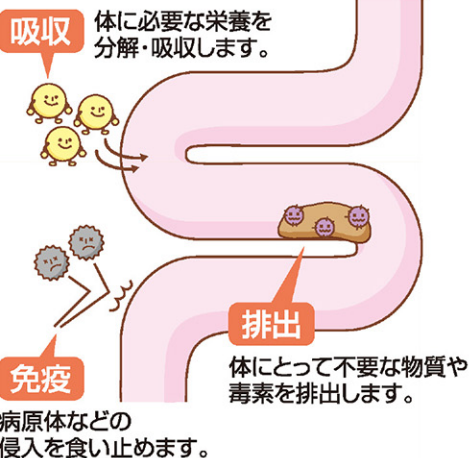
腸内環境を正常に整えることは、
体全体の働きを整えることにつながります。

- 免疫力アップ
- 便秘の改善
- 肌の調子が整う
- 消化吸収がスムーズ

ご存知
ですか?

腸の働き

腸には次のような機能があります。



腸内環境を整える

4つの秘訣!!

① 肉類の摂りすぎに注意しましょう

肉類に含まれるタンパク質や脂肪は、腸内環境を悪化させる悪玉菌のエサとなります。過剰な摂取は控えましょう。



② 食物繊維や発酵食品を摂りましょう

腸内の有害物質の排出を促す食物繊維や、善玉菌の増加につながる発酵食品を積極的に摂りましょう。



③ 適度な運動をしましょう

腸の内容物を移動させる“ぜん動運動”を促すため、軽い腹筋運動やウォーキングなどを取り入れましょう。



④ ストレス解消を心がけましょう

過度のストレスは、正常な腸の運動に影響を与えます。自分にあたりラクゼーション方法を見つけましょう。



毎日の小さな心がけで、
元気でキレイな腸を
目指しましょう。

