

今月の美腸習慣 トレーニングで腸をケアしよう!

起床時の深呼吸、就寝前にマッサージをして、カラダの内側からリラックス。腸を労わる習慣を身に付けましょう。

「朝目が覚めたら、グーンと背伸び＆深呼吸」

目が覚めたら、そのまま横になった状態で、息を大きく吐きつつ体をぐーんと伸ばしましょう。伸びた状態で5秒間キープ。そのあと息を整え体の緊張を解き、深呼吸しましょう。これを3~5回繰り返します。腸へ刺激が伝わり、また目覚めも良くなります。



「寝る前は、翌朝に備えてマッサージ」

ベッドに座りながら、お腹と腰を優しくマッサージします。最初におなか全体を、おへその周りを円を描くようにぐるぐるとやさしく時間をかけてマッサージします。次は、姿勢を正し腰を起こしたら、両手で腰をはさむように上下にゆっくりと動かします。入浴後のリラックスした状態で行うと、身体の中から温まると同時に、翌朝のお通じのために腸が活発になり、スッキリした朝を迎えることができます。

今月のひと言

ほどよくやってみる! 自分のペースで腸美活

今月は理想のお通じに向かって生活改善のヒントをお伝えしてみましたが、「がんばろう!」という気持ちがストレスになると逆効果。過剰なストレスがあると自律神経は、交感神経優位の状態になり、便秘が悪化してしまうこともあるのです。完璧を求めずに7割実行できたら十分という心の余裕を持って、気持ちを楽にして続けていきましょう!



次回予告 「腸を育てて整える」

今月は便についての知識を蓄えましたね。毎日の生活習慣が、健康的な腸への第一歩という事が伝わりましたでしょうか。来月は、健康な美腸を手にするためには、どうしたらいよのかをお伝えしたいと思います。一歩ずつ美腸の勇者に近づいていますよ! 頑張りましょう。



主人公

勇者を目指すあなたの分身。「美腸を目指しましょう!」

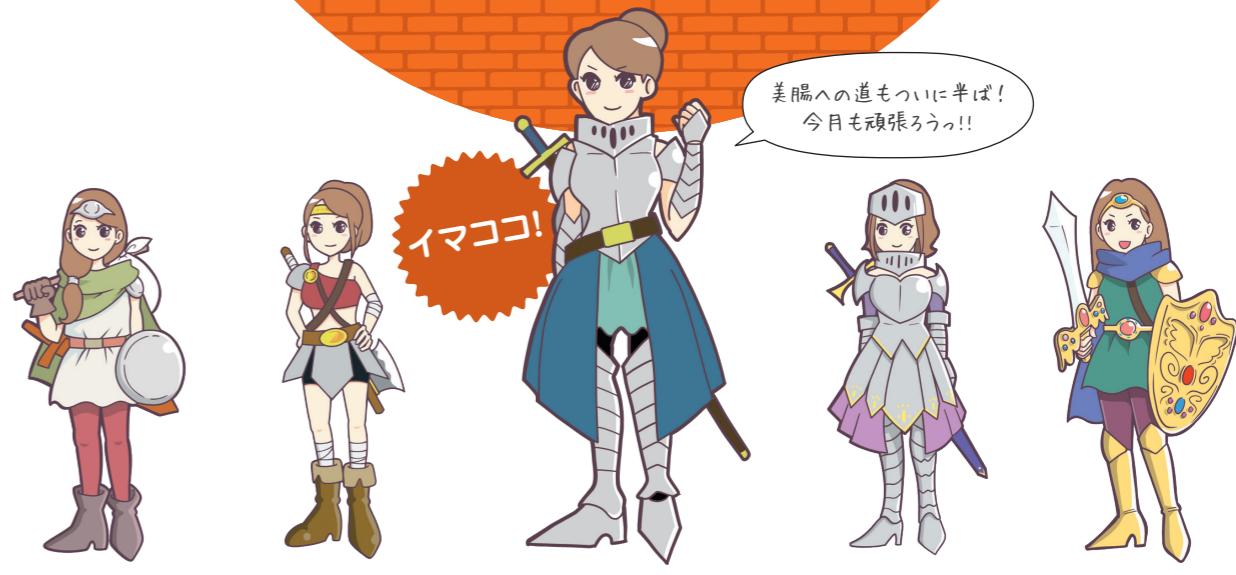
BICOHO QUEST

美腸 クエスト

～そして美ボディへ～

美腸の勇者への道もついに3ヶ月目に突入!
自分の腸のことが、よく分かってきたでしょうか?
あなたなら絶対に美腸が実現できます。
今月も自分史上最高の美腸を目指して頑張りましょう。

美腸への道もついに半ば!
今月も頑張ろう!!



1ヶ月目 → 2ヶ月目 → 3ヶ月目 → 4ヶ月目 → 5ヶ月目

美腸の駆け出し 美腸の戦士 美腸の騎士 美腸の聖騎士 美腸の勇者

習慣の章 ~腸活を習慣化せよ~

苦しくてちょっとお通じよりも、すっきり&しっかりと満足感のあるお通じが習慣化できるように、生活を見直してみましょう。

トレーニングで腸をケアしよう! 毎日、お布団の上で腸のメンテナンス習慣を



師匠

美腸へ導くあなたの師匠。「腸のことならなんでもござれじゃ!」



美腸クエスト

習慣の章 ～腸活を習慣化せよ～

今月も
学ぶのじゃ！

理想のお通じを手にするためには生活習慣改革が必須です！

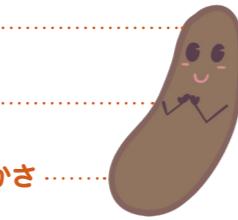
理想のお通じ・理想の便とは

～まずは「理想的な便」とは何かを知りましょう～

色 黄色（黄土色）から茶色

形 バナナの形

固さ 熟したバナナのような適度な柔らかさ



量 健康的な便の量は、1日約150～200g

回数 1日1回。
毎日出ることが理想。

便の構成成分をくまなくチェック

80%前後

残りの
20%前後

- 水分 「熟したバナナ状」は水分量80%が理想。便秘気味の固い便は70%を下回り、下痢状の便は、水分量が90%以下です。
- 食物のカス 食物繊維を多くとると便量が増します。
- 腸内細菌 死がいが便になって排出されます。
- 剥離した腸の粘膜 新陳代謝で剥がれたものです。

「腸内細菌」にロックオン！

便を乾燥させて1g中に含まれる腸内細菌を調べると、その数は1兆個を超えるそうです。まさに、便の主要構成成分の1つと言つても過言ではない腸内細菌。約500～1,000種類の細菌が大腸には生息しています。数でいうと、100兆個を超えて、重さは1kg以上となります。腸内細菌には、3種類あり、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」と呼ばれています。理想的な存在比率は、善玉菌:2、悪玉菌:1、日和見菌:7となります。

善玉菌

健康を守る働きをする菌
例:ビフィズス菌(乳酸菌の一種)、ガセリ菌、アシドフィルス菌など

「発酵」すると有用成分を生産！

日和見菌

良くも悪くもないとちつかずの菌
腸内の善玉菌が多い時は静かで、悪玉菌が増大すると有害な行動を起こす

悪玉菌

腸内で炎症を起こしたりがんを誘発する物質を作る菌
例:大腸菌、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など
タンパク質を分解し、有害物質を生産！

善玉菌優勢

便・おならのにおい
あまり臭わない

便の色
黄褐色

日和見菌は
数が多い方に
なびきます

便・おならのにおい
とても臭くにおう

便の色
黒に近いこげ茶色

悪玉菌優勢

※食べたものによっても色は変化します。

チェック1 菌たちの主な食べ物

善玉菌の主な食べ物といえば、食物繊維やオリゴ糖。悪玉菌は脂質が大好物。特に、肉やスナック菓子のように脂質が豊富で食物繊維が少ないものばかり食べると、悪玉菌にとって天国のような腸内になってしまうので注意。

チェック2 ぜん動運動は活発に動かすことが大切！

便が腸に長い時間残ると悪玉菌が増えます。腸のぜん動運動を活発化させるのは、何より食物繊維です！食物繊維が豊富に含まれた食事をとりましょう。ぜん動運動を活発化させるのに大切な2つ目は「副交感神経」の働きです。副交感神経の働きが鈍くなると、自律神経も乱れて体全体が不調になることもあります。

理想のお通じのために規則正しい生活習慣を

不規則な生活習慣は排便トラブルに繋がる

腸はとてもデリケートな臓器で、自律神経に支配されています。自律神経には、「交感神経」と「副交感神経」があり、片方が活発な時はもう片方の働きが抑えられるというバランスで働いています。不規則な生活を続けていると、自律神経のバランスが崩れていき、排便トラブルなどの問題に繋がっていきます。バランスのよい状態を保つには、規則正しい生活を送ることが最も大切なのです。

理想的なお通じのための腸活のススメ ～1日の生活リズムと自律神経～

リラックスしている時や、
休息時は副交感神経が活発



副交感神経が
活発化



腸の運動も活発化！



リラックスで腸を活性化
オススメの入浴法

便秘の大きな原因の1つとなっているストレス。ストレス解消には入浴が最適です。リラックスすると副交感神経が刺激され腸のぜん動運動が活発になります。また、冷えも便秘の原因の1つなので、入浴はお腹も温められて一石二鳥！入浴のポイントは、38～40°Cのぬるめのお湯に15～20分ほど、ゆっくり浸かることです。湯船に浸かりながら、おへその周りに「の」の字を描くようにマッサージしてください。さらに強めの水圧で、お腹に熱いシャワーとぬるいシャワーを交互に当てるより効果が見込めます。

活動している時や、
緊張・ストレスがある時は
交感神経が活発



交感神経が
活発化



腸の運動は停滞

身体が活動に適した状態に
なるため、ぜん動運動は
抑えられた状態になります。



夜ご飯は、朝食・昼食を振り返り、
不足している食品を意識的に食べよう



ストレスや生活習慣の影響で、
自律神経の安定が脅かされる
と、四六時中腸の働きが活発に
なることも。下痢になる確率も
高くなってしまいます。