

ダイエット中の口臭が気になる方に nōsh

たった10秒で本気の  
オーラルケア!



お口のニオイや  
トラブルに効く

厳選2種の  
有効成分  
配合

お口爽やか&  
カラダにも嬉しい

10種の  
植物由来  
成分配合

4つのアプローチ!

口臭  
予防

歯周病  
予防

虫歯  
予防

※4  
ホワイト  
ニング

口臭が  
ドビツと  
見える!

ニオイの原因を強力洗浄し、口臭の悩みをスッキリ解決!

※1 楽天市場デ일리ーランキング「マウスウォッシュ・洗口ランキング部門」、「デンタルケアランキング部門」2020年11月29日(日)更新 ※2 2021年7月27日午前9時時点amazon新着ランキング「オーラルケア」「口臭清涼剤」部門 ※3 2021年11月現在 ※4 ブラッシングにより



nōsh スタンダードコース

81%  
OFF!

初回

1,078円 (税込)



※定期でお届けする商品ですが、継続回数のお約束はございません。  
※2回目以降は28%OFFでお届けします。

📞 お電話でのお問い合わせ



0570-024-300

受付 10:00~18:00

(土日祝および当社指定日を除く)

✉ お問い合わせフォーム

<https://contact.ec-fmt.net/>

受付24時間(年中無休)



\* F U - 0 2 9 \*

「ユーグレナで育った麹酵素」ご愛用者様限定

# ダイエット ハンドブック



腸は  
かけがえのない  
一生のパートナー

1. ダイエットがツラくなった時こそ腸活の出番!

2. 腸活中の食事は和食がおすすめ!

3. ストレッチでも腸活しよう!

vol.

04

保存版

FUMENT



## 『ユーグレナで育った麹酵素』で あなたの腸を「快腸」に！

ダイエットの天敵とも言える便秘。

カラダの中に余分なものを溜め込んでしまうと、  
思ったように体重が落ちない、おなかがぼっこり出てしまうなど、  
理想の自分になかなか近づけません。

スッキリとしたお通じは、理想の体型への第一歩。  
『ユーグレナで育った麹酵素』の麹パワーと、日々の腸活で、  
カラダの内側から自分を変えていきましょう！

便秘に負けない腸を  
目指そう！

point  
1

## “ダイエットがツラくなった時こそ腸活の出番！”

順調に進んでいたはずのダイエットが、結果につながらなくなってきた。  
その原因はあなたの腸にあるのかもしれません。

### ダイエット中の便秘には「腸活」で対抗しましょう

現代の日本では約500万人が便秘で悩んでいると言われています。ダイエット中に食事を制限すると便秘になってしまい、その便秘が原因で体重が減らないといった悪循環に陥ってしまうこともよくあります。この悪循環の原因は、「腸内環境の悪化」です。便秘により腸内の悪玉菌が増えると、カラダに取り入れたい栄養素がうまく吸収できなくなってしまいます。そうすると新陳代謝が低下してしまい、脂質や老廃物を

溜め込みやすいカラダになっていってしまうのです。「腸活」は、そんな腸内環境を整え、善玉菌を増やして毎日のスッキリお通じにつなげようというものです。腸の正しい知識と実践で「快腸」を目指しましょう。



### そもそも「便秘」って何？

便秘とは「スッキリとしたお通じがない」こと。もしお通じが数日に1回しかなかったとしても、スッキリと爽快に出た満足感があれば、便秘ではないのです。逆に毎日お通じがあっても、気持ちよく出なければ便秘だと言えます。お通じのペースよりも、スッキリできているかどうか判断基準なのです。

・・・こんな症状は便秘かも？・・・



※便の量や頻度が少ない、排便後も残便感がある、便が硬い、強くいきまないと出ない、など。



## 「原料不足」で便秘になる？

便秘にはさまざまなタイプがあります。大腸自体が鈍く  
なってしまう「弛緩性便秘」、便意を我慢しすぎていると  
なりやすい「直腸性便秘」、自律神経がアンバランスに  
なることで起こる「ストレス性便秘」などが代表的です。  
実は、**ダイエット中の便秘にはもうひとつ大きな原因**  
**があります。それは「便の原料不足」。**食事制限などで、  
食べる量を減らしてしまうことが原因で起こるのです。



### ～お通じがないと理想に近づけない！～

食べていないならお通じがなくても問題ない  
と思われるかもしれませんが、それは間違いです。  
お通じにはカラダの中に溜まった老廃物などを  
排出する役割があります。もし、原料不足が原因  
の便秘をそのままにしておくと、老廃物などの排出  
すべきものをカラダの中に溜め続けることになり  
ます。それがダイエット停滞の原因になったり、  
体臭の変化や肌荒れ、吹き出物など美容面での  
不調になって出てしまうのです。

食事する

カラダの中の  
老廃物を  
まとめて体外へ！

排泄

### 水溶性と不溶性

## 2種類の食物繊維でお通じを改善！

ダイエット中のお通じの原料不足を  
解消するなら、**食物繊維を意識して摂る**  
ことがおすすめです。食物繊維は人間が  
消化できない難消化性の成分の総称で、  
つまり食べてもそのまま排出されるもの。  
**食物繊維が豊富な食事は、ダイエットの**  
**邪魔にならず、お通じを改善できるの**  
**です。**食物繊維には「**水溶性食物繊維**」  
と「**不溶性食物繊維**」の2種類があります。

水溶性食物繊維は保水力があり、ゲル化  
しながら便の固さを調整したり、柔らかさ  
を保ったりするのに必要なもの。不溶性  
食物繊維は、水に溶けない食物繊維で、  
便の大元になります。便の量を増やし  
たり、ぜんどう運動を促して便意を発生  
させるためにとても重要です。**両方の**  
**食物繊維をバランスよく摂るようにしま**  
**しょう。**

## ～水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の役割～

カラダの中に取り入れた食物繊維は、大腸でそれぞれの役割に従って働きます。  
どちらか一方ではなく、両方をバランス良く食べるようにしましょう。

### 水溶性食物繊維

便がスムーズに排泄されるよう  
に適度な柔らかさを保ちます。

大腸から分泌された  
粘液と水溶性食物繊維  
でコーティングされ  
スムーズに排泄へ。

大腸に入った便は少  
ずつ大腸に水分を  
吸収され、固形化して  
いきます。水溶性食物  
繊維が足りないと硬く  
なりすぎることも…。

日本人の便の平均的  
な量は200g。バナナ  
一本分が理想です。

便

スッキリ

### 食物繊維の摂りすぎはダメ？

水溶性食物繊維を摂りすぎるとおなか  
がゆるくなり、不溶性食物繊維を過剰に摂ると  
おなかの張りになることがあります。  
どちらか片方だけを過剰に摂りすぎない  
ように気をつけましょう。

### 不溶性食物繊維

便が出やすいように腸に  
刺激を与えます。

### 水溶性食物繊維を多く含む食品

- ・昆布やわかめなどの海藻類
  - ・りんごやみかんなどの果物類
- ※果物類には不溶性食物繊維も  
豊富に含まれています。



### 不溶性食物繊維を多く含む食品

- ・じゃがいもやごぼう、キャベツなどの野菜類
- ・大豆や大麦などの穀類
- ・しいたけやエリンギなどのきのこ類
- ・エビやカニなどの甲殻類(殻)



## 「腸内細菌」のバランスがスッキリお通じにつながる！

人間の腸には約500～1,000種類の細菌が生息しており、その総数は100兆個以上、重さにすると1kg以上と言われています。多種多様の細菌がいることを花畑(=flora)に例えて、**腸内フローラ**とも呼ばれます。どんな菌がどれだけいるかは人によってそれぞれですが、その種類は大きく3つに分けることができます。



※食べたものによっても色は変化します。

## 『ユーグレナで育った麴酵素』は善玉菌を応援します！

胃液で溶けない特殊カプセルを使用した『ユーグレナで育った麴酵素』は、100億個の乳酸菌・酪酸菌を活きたまま腸まで届ける、善玉菌の強い味方です。毎日欠かさず摂って、悪玉菌に負けない腸内フローラを育みましょう！



## 「腸のリズム」は「生活リズム」！規則正しい生活を

腸はとてもデリケートな臓器。その動きは自律神経が司っています。**自律神経**の「**交感神経**」と「**副交感神経**」のバランスが腸の動きのリズムを作るのです。このバランスを良い状態に保つには、**規則正しい生活を送ることが大切**。過剰なストレスや生活習慣の乱れは、すぐに腸の不調になって現れやすいのです。

### 理想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～



腸活でスッキリお通じのある毎日が実現できれば、ダイエットの停滞も解消できるはず。

もう一度毎日の生活を見直して、できることから改善していきましょう！



## “腸活中の食事は和食がおすすめ!”

「腸活は食べるものが大切と聞いたけど、具体的に何を食えばいいのかわからない!」  
そんなあなたには和食メニューがおすすめです。

### 腸活中の食事はこう考えよう!

腸活もダイエットも継続が重要。何かを継続して続けるには、やらないことよりも進んでやることを考えた方が良いと言われています。つまり、腸活も食べてはいけないものを制限するよりも、食べた方がいいものを進んで選ぶようにした方が、より長く継続できるのです。ここでは特におすすめな4つの和食メニューと、そのメリットをご紹介します。毎日の食事に取り入れてみましょう。

#### ～毎日食いたい! 和食のおすすめメニュー～

##### お味噌汁 納豆 お漬物



##### 発酵食品

発酵食品には腸のぜんどう運動を活性化させる効果があります。また、乳酸菌は善玉菌のエサになるだけでなく、腸内を弱酸性にして、悪玉菌が増えるのを防ぐ効果もあります。

##### ひじきなど 海藻の 煮物



##### 水溶性 食物繊維

水溶性食物繊維を含む食材はお通じをスムーズにします。また、善玉菌が水溶性食物繊維を分解するときに行き渡る短鎖脂肪酸は、脂肪燃焼効果があると注目されています。

##### きんぴら ごぼう



##### 不溶性 食物繊維 +オリゴ糖

ごぼうにはお通じに欠かせない不溶性食物繊維が豊富です。さらに善玉菌のエサになるオリゴ糖も含まれているので、腸内の環境を整えてくれます。

##### 焼き魚 (青魚)



##### EPA・DHA

EPA・DHAは青魚に豊富に含まれている不飽和脂肪酸の一種です。人間のカラダの中では作り出せないもので、食事で摂りましょう。腸内の炎症を抑えて、善玉菌が増えやすい環境にしてくれます。

## 筋トレや糖質制限をしながら腸活しよう!

筋トレのためにタンパク質を進んで摂取している人や、本気で体重を落とそうと糖質を制限している人の中には、腸活に良い食事との両立に悩む方も多いのではないでしょうか。そんな時にも和食がおすすめです。

動物性タンパク質の多い食事は脂質も増えてしまいがちです。両方を摂りすぎてしまうと悪玉菌を増やす原因にもなるので、高タンパク・低脂質を意識しましょう。普段鶏肉を食べているところを青魚に変える、植物性タンパク質の豊富な納豆を取り入れてみるなどが

おすすめです。

また、糖質制限中は食物繊維が不足しがちです。日本人の主食のご飯には100gあたり0.5gの食物繊維も含まれています。糖質制限でご飯をまったく食べないようにしてしまうと、食物繊維の摂取量も不足しがちです。そんな時には野菜でカバーしましょう。生の野菜がメインのサラダよりも、たくさん食べられる火を通した料理がおすすめ。切り干し大根や大豆入りの五目煮などの和食の小鉢で野菜や海藻類、豆類の入ったものを食べるようにしましょう。

### 「冷やご飯」で食物繊維量アップ!

冷えた状態のご飯は、炊き立てよりも「レジスタントスターチ」と呼ばれる難消化性のデンプンが増えます。実はこれは、ご飯に含まれている食物繊維のこと。食物繊維を多く摂りたいなら、冷やご飯を選びましょう。



## 腸活中はこれを飲もう!!

腸活中は水分補給が重要です。水をこまめに飲むのはもちろんですが、コンビニで手に入るドリンクでも腸活に役立つものがあります。飲み物も意識して、腸活の効果を高めましょう。

##### ハーブティー



食物繊維やビタミン・ミネラルを豊富に含むお茶は腸活にも役立ちます。ノンカフェインのものを選びましょう。

##### ココア



ココアには水溶性と不溶性の両方の食物繊維が含まれています。お通じの不調を感じている時におすすめです。

##### スムージー・青汁



フルーツや野菜をふんだんに使ったスムージーや青汁には食物繊維やビタミン、オリゴ糖が含まれています。

## “ストレッチでも腸活しよう!”

おなかの内側の筋肉が固まってしまうと、腸の動きも鈍くなります。  
ゆったり・ゆっくりストレッチでときほぐしてあげましょう!

### ひねる・縮める・伸ばすで腸を活性化しよう!

腸の周りの筋肉がほぐれれば、自然とぜんどう運動も活発になりスムーズなお通じにつながります。ストレッチはできるだけ毎日、決まった時間におこなうのが効果的です。

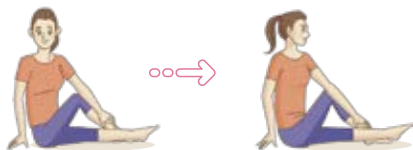
#### 腸活ストレッチ

ストレッチはトレーニングではないのでゆったり・ゆっくりが基本。呼吸を止めたり、急に無理な動きをしたりしないようにリラックスしておこないましょう。

2〜3セットを目安に!

#### ひねる

(1セット  
10〜15回)



- ① 床に座った状態で足を組み、そのまま腰から上全体を片側にひねり深呼吸。
- ② ゆっくりと戻します。その後、足を組み替えて反対側にもひねります。

#### 縮める

(1セット  
10〜15回)

☆息を吐く時に太ももをおなかに引き寄せましょう!



- ① 仰向けに寝て、両膝を胸に近づけるように抱えます。両肩を床につけ、ゆっくりと5回ほど呼吸。
- ② 最後に手足を楽な位置に戻して深呼吸します。

#### 伸ばす

(1セット  
10〜15回)

☆背中や腰が丸まらないようにしましょう!



- ① 床に座り、左脚をまげ、右脚を伸ばします。左手を挙げてゆっくりと右に倒れます。
- ② 伸び切ったところでゆっくりと深呼吸。この時におなかのサイドを伸ばすことを意識します。体勢を入れ替えて反対側も伸ばします。

もう一度  
チェック!

## あなたの腸は何歳???

今の状態を知ることは、腸活のモチベーションアップにもつながります。  
vol.01でチェックした人は、どれだけ若返られたのかを確認してみましょう。

チェックの数で

あなたの腸年齢が  
わかります!

☑ 4個以下

実年齢

あなたの腸年齢は、**実年齢と一緒に**です!  
もしくは、**実年齢より若い可能性大**。まさに**理想的**です!これからも今の生活習慣をがんばって続けてください。

☑ 5〜9個

実年齢+10歳

あなたの腸年齢は、**合格ライン**です!これ以上オーバーしないように、生活習慣を少し整えてみてください!

☑ 10〜14個

実年齢+20歳

あなたの腸年齢は、年齢より**老化が進んでいて危険**です!すぐに、食生活や生活習慣を見直して改善してください。

☑ 15個以上

実年齢+30歳

あなたの腸年齢は、すでに**高齢者になっています!**食生活、運動、生活習慣すべてを今すぐに見直す必要があります!

#### 生活習慣に関する質問

- ☐ トイレの時間が不規則になりがち
- ☐ おならが人よりにおう
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 年齢より老けてみられがち
- ☐ 乾燥肌、ニキビ等、肌トラブルが多い
- ☐ 常に運動不足である
- ☐ 睡眠不足が続き、寝起きが悪い
- ☐ 何かしらストレスを抱えている

#### トイレに関する質問

- ☐ 長時間座らないと便が出ない
- ☐ 残便感がある
- ☐ 便が固いためなかなか出ない
- ☐ コロコロとした小さい便が出る
- ☐ 便がゆるい時が多い
- ☐ 黒っぽい便が出る
- ☐ 便が便器の水に沈んでしまう
- ☐ 毎日調子の良い便が出ない

#### 食事に関する質問

- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ 朝食はコーヒー等飲み物だけですませる
- ☐ 食事の時間が不規則
- ☐ 常に野菜不足
- ☐ 魚より肉が好き
- ☐ 牛乳やチーズ等の乳製品が苦手
- ☐ 週のほとんどを外食ですませしてしまう
- ☐ アルコールを毎日大量に飲む

次号vol.05は今までの振り返りです! お楽しみに!!