

今日は、ご来店頂き、
ありがとうございます。

毎日、暑い日が続いていますね。熱中症
などに気をつけて、この暑い夏を

のりきりしましょう!! 今月は、

「美腸ガイド」第1弾です。お肌っやつせ、血液さらさら、免疫カUPなど

腸内環境が整うとイイことばかりですよ! さてみなさんは、

まずは
チェック!

チェックがたく、入ったところが、あなたのタイプです。どのタイプの腸でしょうか??

担当 仲野です。

腸のタイプを知ってより良い腸活を!

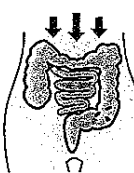
むくみ腸タイプ



大腸での水分吸収と便での排泄が
できずに、大腸がむくんでいる状態。
不溶性食物繊維をたくふくむ
芋、豆類 などが、おすすぬ。
腸マッサージや腹筋を鍛えることも大切。

- ☐ 下剤を飲んでいる。もしくは過去に下剤を飲んでいた
- ☐ 水分を多くとるけど、むくみが気になる
- ☐ 身体のむくみが気になる
- ☐ 代謝が悪いと感じる
- ☐ デスクワークや座っている姿勢が多い
- ☐ 血色が悪い

さがり腸タイプ



下半身太りしやすい体質。
筋力が弱く、腸が下がっている。
老廃物がたまり、重みで下がる場合も。
消化に時間がかかるため、一度の
食事の量を減らしたり、消化に良いものを
ハカけて、姿勢を良く、インマッスルを鍛えよう。

- ☐ おへその下が出ている
- ☐ 寝ても足のむくみがとれない
- ☐ 上半身より下半身のむくみが気になる
- ☐ 運動することが週一回以上ある
- ☐ 生理不順や生理痛がある
- ☐ 姿勢が悪い

冷え腸タイプ



疲れやすい虚弱体質。内臓が冷えて
いる状態。あたたかい食物、飲み物
を選んだりカイロを活用するのも◎
代謝のもとになる、たんぱく質を
中心に栄養バランスをハカけて、

- ☐ おへその周りあたりが冷えている
- ☐ 腰やおしりの上が普段から冷たい
- ☐ コーヒーやお茶をのむことが多い
- ☐ 冷たいものが好き
- ☐ 薄着のことが多い
- ☐ お腹の筋肉が少ない

つまり腸タイプ



お腹ぼっりの体型になりがち。
便の水分不足で、便が腸内に
こびりつきやすくなっている状態。
青魚に含まれるオメガ3などの良質な
油や水溶性食物繊維も摂取しましょう。

- ☐ トイレを我慢することが多い
- ☐ 毎食、食物繊維を含む食事を食べていない
- ☐ 水分をあまりとらない
- ☐ 以前は運動していたけれど、最近は運動していない
- ☐ 食事が不規則である
- ☐ 炭水化物をほとんどとらないようにしている

ガス腸タイプ



上半身ぽっちゃり体型になりがち。
腸内で異常発酵が起きている状態。
和食中心の食事にして、意識的に
炭水化物や加工品を減らすことを
ハカけて。

- ☐ お腹がはって苦しい時がある
- ☐ お菓子が好き
- ☐ 外食が多い
- ☐ 常に口に何か入っていないと寂しいと感じる
- ☐ 食べる時と食べないときの差が激しい
- ☐ お肉が好き

ストレス腸タイプ



自律神経が乱れやすい体質。
ストレスを感じると便秘や下痢を
引き起こす。アロマや入浴、音楽などで
リラックスして、自律神経を整える
ことが大切。寝る前の携帯は
見ないこともハカけて。

- ☐ 下痢と便秘を繰り返しやすい
- ☐ リラックス時間がなく、常に何かに追われている
- ☐ 便の状態が日々、不安定
- ☐ ストレスを感じる事が多い
- ☐ 眠りが浅いと感じる
- ☐ 人に気を使いすぎると感じている

※次号は、腸の改善方法の特集です。お楽しみに!!