

本日は、ご来店頂き、
ありがとうございます。

9月になり、暦の上では、秋ですが、まだまだ残暑きびしく、あつい日が続きそうです。今回は、8月号に引き続き、「美腸ガイド」第2弾! 腸の改善方法です。まずは、みなさまの腸内フローラをチェック!! してみてください。担当は仲野です。

あなたの腸内フローラは大丈夫? 多く当てはまったら要注意!

生活習慣チェック

- 外食が週に4回以上
- お酒を週に2回以上飲む
- 食事の時間が決まっていない
- 野菜不足を感じる
- 肌荒れや顔色の悪さに悩んでいる
- イライラすることが多い

便チェック

- 便秘ぎみ
- 便器の底に便が沈む
- 便やおならが臭う
- 排便後もすっきりしない
- 便が硬い or ゆるい
- 便の色が黒っぽい



1

発酵食品をとろう!

日本人の食文化である発酵食品。
納豆や味噌、ヨーグルトなどで
直接善玉菌をとりましょう!



2

食物繊維をたくさん食べる!

食物繊維の3大効果

腸を掃除、
便の量を
増やす

腸内細菌の
エサになる

脂肪や糖の
吸収を
ゆるやかに

有用菌を増やし、活性化させて
腸内環境を整えます。

Prebiotics

プレバイオティクス



体内時計の乱れを防ぐ。

睡眠や食事の時間がバラバラだと、体内が時差ボケ状態になります。
体内時計が狂うと、腸内フローラのバランスも乱れ、腸内細菌により体脂肪を溜め込みやすくなるということが分かっています。
夜遅くのパソコンやTVや携帯はガマンして、朝食や朝の太陽の光を浴びて、体内時計の乱れをリセットしましょう。

腸マッサージをする。

仰向けになって、お腹の上から腸を押さえると、硬くなっているところがありませんか?
腸のタイプは様々ですが、便のつまりやすい箇所をマッサージするのも効果的。
難しくなければ腹式呼吸も意識すると◎。

