

MAMA'S NEWS

2022
7月号 No.205

高品質
10% off
7/31(日)まで

本日は、ご来店頂き
ありがとうございます。

7月になり、とても暑い季節にな
ってきましたね。今年の夏も、かなり暑く
なりそうですね。熱中症などにも
気をつけて、暑い夏を乗り切りましょ

今月のテーマは「腸活」です。
腸を整えて、体と心も健やかに
生活していきましょう!!

『腸活』

腸が整う
生活習慣を
持つと!!
腸をいたわる
暮らしで、
体と心を
健やかに!!

アルマダ
福袋
7/1~7/31
(金) (日)
まで

★答えは次月号で!!

脳トレで!! 頭シャキッ!!

隠れている
「歴代内閣総理大臣の
名前(姓)」の名称

- ・イヌカイ
- ・サイトウ
- ・ヨシダ
- ・サイオンジ
- ・ウノ
- ・キシダ
- ・イシバシ
- ・ミキ
- ・イケダ



キシダシヨ
ミバケイウ
ウシイカト
ノイツヌイ
ジンオイサ

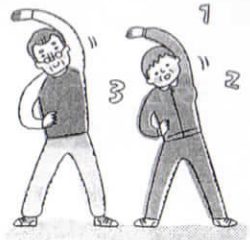
次の盤面から、隠れている
「歴代内閣総理大臣の名前(姓)」を探して
残った文字を答えましょう。

良質の睡眠が腸内環境を整える - 1日15分間、少し息が切れる程度の運動を

およそ7時間の睡
眠を規則正しく取る
と、生体リズムを調
整するメラトニンが
分泌され、胃腸の症
状を改善して腸内環
境を整えることが分
かっています。



運動不足は腸管の
動きが悪くなる原因
に。毎日15分間だけ、
便秘気味ならジョギ
ングなど、下痢気味
なら体操などの少し
息が切れる程度の運
動をしましょう。



1時間に1度は立ち上がって動こう

長時間座りっぱなし
していると、腸内の有
害物質が滞り、大腸
がんのリスクにつな
がります。仕事や家事
の間も1時間に1度は
立ち上がって体を動
かしましょう。



自然のゆらぎで腸のストレスを解消

日光や風、木や花
の香りといった自然
界の「ゆらぎ」には、
現代人の腸を癒す効
果があります。屋外
で日光を浴びたり風
を感じたりする時間
をつくりましょう。



腸マッサージで血行改善!ぜん動運動も活発に!

マッサージで腸に
刺激を与えるとぜん
動運動も活発になり
ます。大腸のラインに
沿って時計回りに揉
み、どの部分を刺激
しているかを意識し
ながら行いましょう。



腹八分目で睡眠中を飢餓状態に!

私たちの長生きに
関わっている遺伝子
が活性化するのは飢
餓状態の時。食事を
腹八分目にして、睡
眠中を飢餓に似た状
態にすると遺伝子が
活性化します。



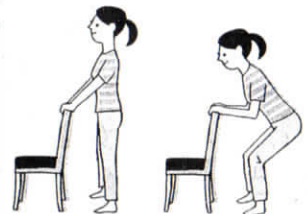
お風呂で腸を温めて働きを活発にする

腸を温めて活性化
するには入浴がおす
すめ。38℃程度のぬ
るま湯で15分ほど
半身浴すると、副交
感神経が活発にな
り、腸の働きも活性
化します。



腸の働きを促すマイルドスクワット

①足を肩幅くらいに
開き、安定した椅子や
テーブルにつかまって
立ちます。②太ももの
前側の筋肉を意識し、
膝を曲げて腰を落とす
ます。猫背にならない
よう注意して。



※食後や入浴後は避けること。痛みを感じたら中断すること。