



今回のテーマ **食べて・動いて快腸快便!**



女性に多いといわれる「便秘」ですが、実は最近、男性にも便秘で悩む人が増えています。便秘の原因は、食べ物や運動不足、ストレスなどの生活習慣によるものから、病気が関連するものまで様々です。冬場は寒さで活動量が減り、腸の動きが悪くなります。皆さんの便秘の原因は何でしょうか？

腸内環境は毎日の生活に左右されます。
あなたの腸の元気度をチェックしてみましょう!

チェック項目

(食事編)

- 朝食を食べないことが多い
- コンビニや外食を1日1回以上食べる
- 味の濃い食べ物が好き
- パスタやクッキーなど小麦製品をよく食べる
- 糖質制限ダイエットをしている
- 毎日甘いもの(間食)を食べる
- 食事はあまり噛まない(一口5回以下)
- 21時以降に夕食を食べることが多い
- 毎日お酒を飲む
- 和食より洋食が好き

(生活編)

- 1日6時間以上座っている
- 階段はあまり使わない
- 睡眠時間は1日6時間以下
- 休日は寝だめすることが多い
- 歩くのが遅いと言われる
- 1日のトイレの回数が5回以下
- 細かなことが気になってしまう
- 落ち込んだり、イライラすることが多い
- 便秘薬や便通の為のサプリメントを使っている
- 家族に便秘の方がいる



食事編と生活編でいくつチェックができましたか？
チェック数であなたの腸の元気度を確認してみましょう。

◇チェック数5個以下◇

<とても元気な腸>

食生活が整っていて腸に優しい生活
をしています。これからも腸を大切に
していきましょう。



◇チェック数11個以上◇

<おつかれ腸>

腸がお疲れかもしれません!チェック
のついた項目をしっかりと見直し、改善
されるようおすすめします。



◇チェック数10個以下◇

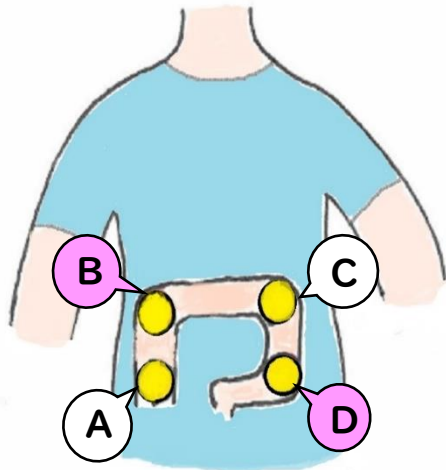
<少しご機嫌ななめ腸>

少しずつ腸に負担がかかっているかも。
週に1日でもいいので、外食を控えたり、
運動をとりいれたりなど、自分のできる腸にやさしい
生活習慣を取り入れることをおすすめします。

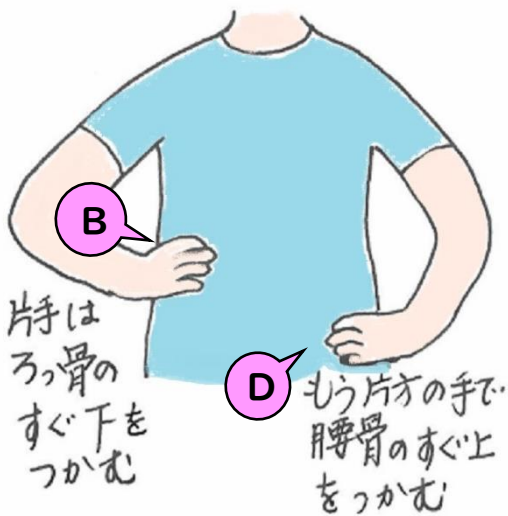


腸は大変デリケートな器官で、食生活の乱れやスト
レスなどの影響を受けやすいといわれています。
生活習慣に気をつけることで腸のトラブルを防いだ
り、改善につなげたりできます。ふだんの生活習慣
を見直して、腸にやさしい毎日を送りましょう。

腸のマッサージで便秘解消



便がたまりやすいポイント(図中ABCD)を、体の外から強くもみほぐします。さらに骨盤をまわすと、多方向からのストレッチが生まれ、大腸を効果的に刺激します。

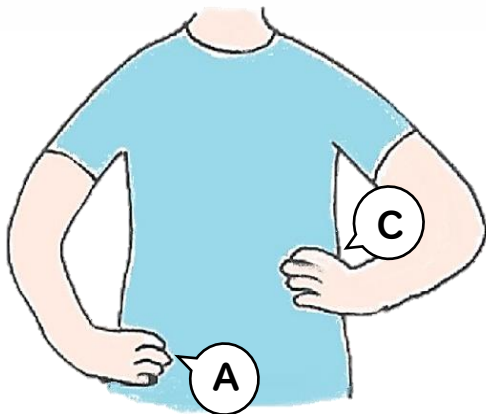


1. 腸つかみ:

右手をろっ骨のすぐ下(B)に当て、左手は腰骨のすぐ上(D)にあて、腸をギュッとつかむようなイメージで、よくもみほぐしましょう。

2. 骨盤まわし(1とあわせるとより効果的です)

1の姿勢のまま、骨盤を大きくゆっくり右に8回、左に8回まわす。このとき、おなかに力を入れて、肛門を締める。



3. 同じように、左右の手の位置を入れ替えてもみほぐしましょう。

骨盤まわしも同様に組み合わせましょう。

【腸は第2の心臓と言われています】

それは、人間の免疫力の70%は腸が生産していることや、幸せホルモンと言われている脳内神経物質の「セロトニン」や「ドーパミン」の90%以上が腸によって作られていること、また、腸は脳にはできない判断力をもっていることなどが、その理由としてあげられます。他にもすごい秘密がたくさんある、腸のことを少し意識しながら生活していくことが、より長く健康的に生きていく秘訣なのかもしれませんね。

