



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ってください。



◇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◇

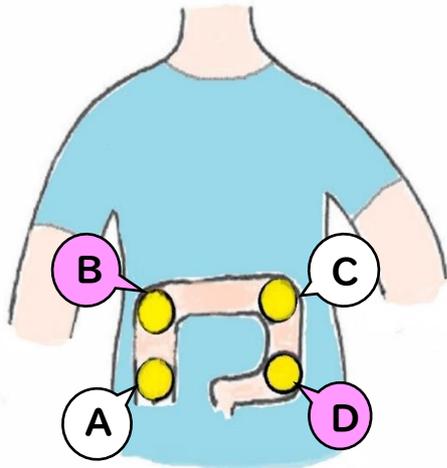
<少しご機嫌ななめ腸>

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、自分に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。

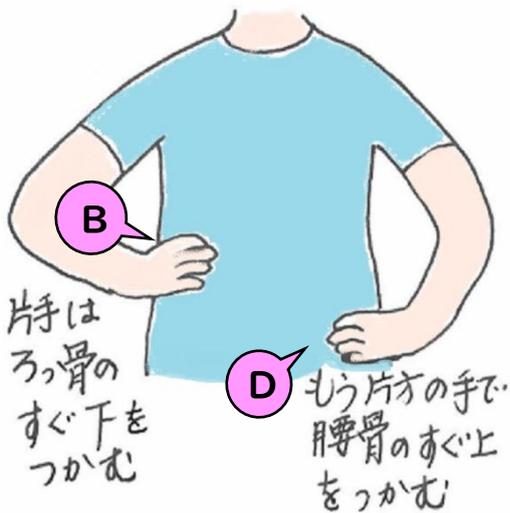


腸は大変デリケートな器官で、食生活の乱れやストレスなどの影響を受けやすいといわれています。生活習慣に気をつけることで腸のトラブルを防いだり、改善につなげたりできます。ふだんの生活習慣を見直して、腸にやさしい毎を送りましょう。

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。

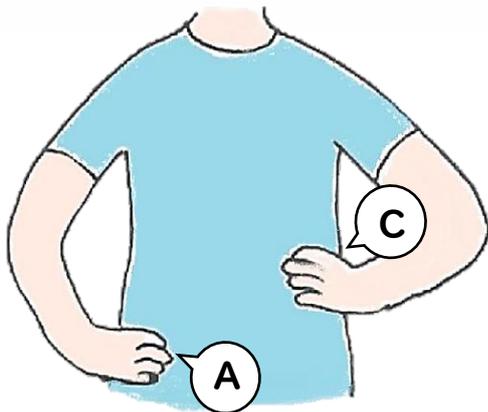


1. 腸つかみ:

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。

