

この春からは便秘にお別れ!

すっきり腸活美人になる!!

最近話題の美容健康キーワードが「腸活」。腸は「第二の脳」とも言われるほど人にとって大切な体の器官。つまり、食物の消化や栄養の吸収、老廃物の排出、免疫機能、ビタミン合成などをつかさどる腸内の環境を整えれば、うれしい変化が続々です!

イラスト/山本幸恵 取材/文/吉澤静子

便秘改善=こんなにうれしい!

お腹すっきり!



便秘になると腸内にガスが溜まり、お腹が張って苦しい状態も下腹ぽっこり、スムーズなお通じができません。お腹も充分お潤い。

便の排出が滞ると、毒素が大腸から血液中に吸収され、肌あれや吹き出物など肌トラブルの原因です! 便秘解消で肌状態も良好。

お肌も上向き!



「腸は胃とつながる消化管で、大腸と小腸とで大きく分けられます。胃で消化された食べ物から栄養素を吸収するのは小腸の主な働き。小腸で吸収されなかった食べ物の残りから水分を吸収し、便を形成し排出するのが大腸の主な働きです。」

「小腸、大腸は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」



片桐衣理生

「管理クリニック 院長、美容皮膚科・内科医、体の内側からのアプローチで成るがらない美しさを作るのが信念。http://www.eri-clinic.com

便秘の解消が腸活の最短と最重要課題です!

中学校の理科で腸のしくみを勉強したけれど……深い記憶。片桐先生「レクチャー」をお願いします。

「腸は胃とつながる消化管で、大腸と小腸とで大きく分けられます。胃で消化された食べ物から栄養素を吸収するのは小腸の主な働き。小腸で吸収されなかった食べ物の残りから水分を吸収し、便を形成し排出するのが大腸の主な働きです。」

「小腸、大腸は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

「腸内細菌は腸内環境を整え、腸内細菌を多く含む消化液を分泌し、消化を助けます。」

すっきりお腹のためにやりたい4つのこと

4 どうしてもつらいときは
お薬の力を借りる

食事や生活習慣、運動などの対策を行っても改善が見られず、どうしても苦しい! という場合は、我慢せず薬物療法を取り入れて、長期療養の道です。もうすぐが一般食療法、3-4日お通じがない場合は、用量等確認しながら便秘薬をトライ!



3 ストレスは溜めない
上手に発散して

自律神経の乱れは便秘を招く重要因。ストレス、睡眠不足などがあると自律神経が乱れるので、規則正しい生活を送るようにしましょう。オンとオフのメリハリをつけること、ウォーキングやストレッチを上手に行って。



2 毎日少しずつの運動
ウォーキングでもOK!

便を送り出す力をつけるために腹筋を鍛えることも重要。ハードな運動をする必要はなく、運動の第一歩は歩く。腹筋を鍛えて深呼吸など軽い運動で十分。腹筋の強化を促し、胃腸の働きを高めて排便能力がUPします。



1 ダイエットは大胆!
バランスの良い三食を

基本はバランスよく食べること。動物、豆類、いも類、ひじきなど食物繊維を多く含む食材を積極的に摂って。ヨーグルトなどに含まれるビフィズス菌などの善玉菌が腸内環境を整えるので、毎朝コールドヨーグルトを食べるのも◎。

