

腸から整える!

夏の乱れをリセットする生活習慣

なぜ腸はダイジなのか



免疫に関連

- ・免疫の約80%は腸に集中している
- ・有害な物質やウイルス細菌の体内侵入を防いでいる



生活習慣病の予防

- ・腸から分泌されるホルモンが生活習慣病を予防する
- ・消化管ホルモンGLP-1が血糖値上昇抑制、食欲を抑制している



腸脳関連

- ・腸と脳のつながり
- ・腸と脳は連絡を取り合っている
- ・腸の状態は脳(メンタル)に影響している

腸内環境チェック

- ✓ 睡眠時間は十分なのに疲れが取れない
- ✓ コーヒーなどカフェインを飲まないと仕事が進まない
- ✓ 無性に甘いものや脂っこいものが食べたいくなる
- ✓ 偏頭痛持ちである
- ✓ 些細なことでイライラすることがある
- ✓ 花粉症などのアレルギーがある
- ✓ 便秘や下痢をすることが多い
- ✓ 運動しても体重が落ちない



正しい腸活とは

現代人は交感神経が過剰に優位 これが自律神経の乱れ=腸内環境の悪化に繋がる

自律神経の乱れによる
腸内環境悪化の例

自律神経の乱れ

消化機能低下

悪玉菌の増加

腸内環境悪化



腸内環境を整える = 自律神経を整える!

運動 × 食事



積極的に摂取するもの

食物繊維



食物繊維は不足しがちな栄養素。血糖値の上昇を抑えるだけでなく、食欲抑制や余分なコレステロールの排出、便通の改善等メリットがあるため意識して摂る

おすすめ

芋などの穀物類、キノコ類、葉物野菜

質の良い油



亜麻仁油やエゴマ油、フィッシュオイル(EPA、DHA)に含まれるオメガ3は炎症を収束させる働きがある。オメガ6の摂取量は減らしつつ、オメガ3は意識して摂る

おすすめ

亜麻仁油、エゴマ油、フィッシュオイル(いわし、まぐろ、かつお、ししゃも、あじなどの青魚)

プロバイオティクスとプレバイオティクス



プロバイオティクス=善玉菌が含まれる食品を摂ること
※味噌、納豆、などの発酵食品
プレバイオティクス=善玉菌の餌となる食品を摂ること
※水溶性食物繊維

おすすめ

玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、海藻類など

自律神経を整えるおすすめ運動

背骨を動かす

実施回数
5回



手の平を上に向け肩の高さに上げます。息を吸って吐きながら片手を下から動かします。その際に目線は指先をみていきます

手を頭の後ろに置き、息を吸って吐きながら脇腹を伸ばすように体を横に倒し、戻して反対側も同様に行います

下半身を動かす

30秒動き、
30秒休めます
※休憩中は
足踏んだり、
呼吸を整えたり
しましょう



①スクワット
肩幅程度に足を開き、膝を曲げて、椅子に腰がけるようにしゃがんで、戻ります

②③サイドスクワット
足を揃えたところから、片足を横に出し、しゃがんで戻します。反対側も同様に行います

④ランジ
腰幅程度に足を開き、片足を後ろに引き、戻して反対側も同様に行います

スポーツクラブルネサンスを法人会員様限定の特別価格でご利用いただけます。まずは「無料見学」「特別価格の体験」からお気軽にお試ください! [詳しくはこちら](#)



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RENAISSANCE