

百人
委員会
健康部会

健康と美肌には、 ずばり腸活が大切！

寒さが厳しい冬、私達の体は気温の低下によって冷え、内臓や腸の機能も低下していきます。それによって起こるのが、便秘・肌荒れ・肥満など様々な体の不調です。



■腸を整えるには？

体や腸を冷やさない、血流をよくするなど大切なことはたくさんありますが、特に大切なのが**食事**です！

【腸活のポイント】

①朝起きてすぐ、太陽の光を浴びてから水を飲む！

朝、太陽の光を浴びることで体内時計をリセット♪その後、水を飲むことで腸を刺激して排便を促すことができます。

◎水を飲むときのポイント

- ・水は冷たいものより、常温または温かめがオススメ！冷たい水だと腸が冷えて、便秘の原因になります。
- ・ちびちび飲むより、一気に飲む！一気に飲むことで腸を刺激しやすくなります★



②朝食にタンパク質を取り入れる

朝食を摂ることで、腸で大きな"ぜん動運動"が起こり、スムーズな排便につながります。また、タンパク質を朝とると、夜に眠りを促進するホルモンを分泌しやすくなり、体の疲労回復を促進してくれます。

③食事は温かい汁物から

温かい汁物から食事を摂ることで、腸管が温まり、食べ物を消化しやすくなります。その後、野菜→タンパク質→炭水化物というように血糖値の上昇を緩やかにするような食事を心がけましょう♪

腸活のポイントは生活に簡単に取り入れること

体の根本改善には時間がかかります。結果がでないからと諦めず、毎日続けることが大切です。全部は無理！という人は、出来そうなことを一つずつ取り入れて、健康な体とお肌を目指していきましょう！

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101