

むくみ Part 1 腸

簡単&手軽にお腹の調子を整える! むくみ腸に効く3分レシピ

真野さん直伝のむくみ腸レシピをご紹介します。どれも手に入りやすい食材で、とっても簡単。マッサージと合わせて食べれば効果大!

アボカド

食物繊維のほか、ビタミンやミネラルもたっぷり美容効果も。

オリーブオイル

潤滑油のような役割をし、便の排出をスムーズにする効果が。

納豆

発酵食品はデトックス効果があり、老廃物を排出し、便秘を改善。

この食材が
効果あり

キノコ類

食物繊維が豊富。免疫力を高めるβ-グルカンやビタミンDも。

ヨーグルト

腸が喜ぶ乳酸菌がたっぷり。1日150～200g程度を目安に。

レシピ
2

キノコのオリーブオイル和え



キノコ(まいたけ、しめじ、エリンギ、えのきなど)は手で割き、耐熱皿でチン。タレはオリーブオイル1に対し、ポン酢2、コショウを少々。これを和えれば腸にいい常備菜に。

レシピ
1

きなこヨーグルト



腸を冷やさぬよう、常温に戻したヨーグルトに、食物繊維が豊富なきなこ、無糖ココアと、はちみつを加えます。はちみつはオリゴ糖の働きで腸内環境を整えてくれます。

レシピ
4

オリーブオイルヨーグルトのディップ



レンジなどで温めた緑黄色野菜を、オリーブオイルとヨーグルト、みそを各適量混ぜたソースでどうぞ。ヨーグルトの代わりに豆乳でもOK。発酵食品のみそは、体を温める効果も。

レシピ
3

アボカド納豆



一口大に切ったアボカドに納豆、塩麹を各適量加えてよく混ぜます。塩麹と納豆の発酵食品の働きで、お腹の調子を整える善玉菌が腸で増え、むくみ腸の元、便秘を抑えます。

むくみ腸予防に! 食生活で気をつけたいポイント

大食いは厳禁 腹八分目で止める

食べ過ぎは腸の“残業”。消化に時間がかかると、消化酵素が無駄遣いされて、新陳代謝が低下。巡りの悪いむくみ腸をまねきます。

早食いはNG! よく噛んで食べる

よく噛まずに食べると、消化のために腸は多くの酵素を作る必要が。結果、腸の疲れを引き起こします。すりつぶすようによく噛むのが鉄則!

発酵食品や善玉菌を 含む食材を多く摂る

ヨーグルト、納豆の他、みそ、しょう油などの、腸内環境を整える善玉菌が豊富な発酵食品を積極的に摂取。市販の玄米発酵食品などもおすすめ。

食事は和食中心で 肉類、揚げ物は控えめに

和食は低脂質で食物繊維やミネラル、ビタミンも豊富。消化の負担を軽減し、胃腸の働きを軽やかにするので、余計なものを溜めこまない体を作れます。