

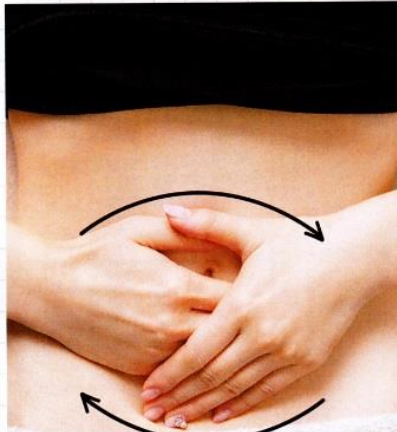
真野わかさんの`柔らか腸`の作り方

柔らかくて温かいのが健康的な腸。硬く、冷えて動きが鈍い腸は、生活習慣の改善の他、外から刺激を与えることも効果的。
*柔らかく腸を作る腸マッサージをレクチャーします！

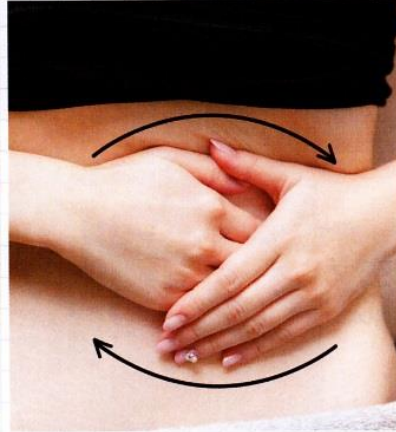
腸をほぐす簡単マッサージ

トータルで1~3分間行えばOK！ おお向けに寝てひざを立てた体勢で行うと、腸がほぐれやすくなるそう。

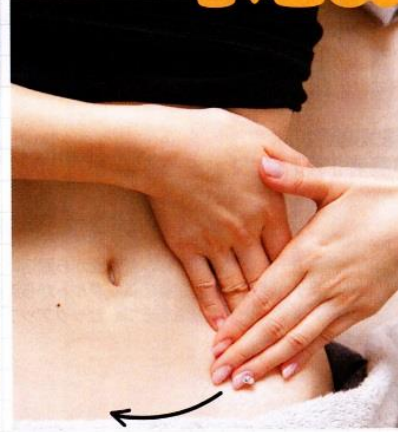
Massage



01 両手を固定したまま円を描くように刺激
おへその上でお腕型に両手を重ねる(利き手を下)。両手の位置はそのままで、小指→手首側→親指→4本指の指の腹の順でゆっくり圧をかけて、おへそ周りをマッサージ。



02 見逃しがちなろっ骨下もくまなく押す
次にろっ骨のすぐ下の位置でマッサージ。1よりやや大きな円を描き腸全体を刺激。腸はろっ骨下まであるので、まんべんなくほぐして。呼吸は自然に、ゆっくり手を動かすこと。



03 最後に便のたまり場・S状結腸を刺激
最後に左側の骨盤の内側を両手の指の腹でほぐします。ここはS状結腸という便がたまる場所なので、恥骨方向に向かって押しもむように行うことで便の出もよくなります。

腸をもめば代謝も 消化吸収もアップ！

「腸は冷えやストレスで動きが悪くなったり、硬くなったりします。結果、血液循環や消化・吸収・排泄が滞りがちになるんです。マッサージで腸が柔らかくなると代謝が高まりますし、消化吸収などの動きも改善、腸本来の動きを取り戻せますよ」



真野わかさん

「腸セラピスト・養腸家」として、腸から健康やかに美しくなる生き方を提案。著書に「日本一の腸もみプロが教える、腸もみで腸そうじ」(大和書房)など。

しっかり噛んで腸の動きをアシスト！

和の発酵食メインの食生活で腸ケア！



ヨーグルトは苦手なので大豆製品で腸活

「実はヨーグルトが苦手。味噌汁、納豆、ぬか漬けなど発酵食品をマメに摂っています。食べすぎると腸が疲れるので、おなかを完全にすくまで食べないことも大事」(真野さん)



玄米の発酵食品で腸内環境をケア

「玄米を麹菌で発酵させた「ハイ・ゲンキ」は、食物繊維が豊富で食べ物の分解をサポートする働きが。1日3~9包摂ります」ハイ・ゲンキ プレーン3.5g×90袋 ¥4,320/玄米酵素

真野さんのサロンで`セルフ腸もみ`がマスターできます！



たった 90 分間で腸のもみ方が覚えられます！

腸の状態を見ながら、直接もんでその感覚を覚えます。「優しい刺激だけで腸がほぐれているって実感。すぐにお腹が鳴ったりして、終了後は全身がポカポカに！」(水野さん)

マノリフレ 腸セラピーのプライベートサロン&スクール。⑧東京都千代田区東神田3の1の15 東豊ハイスト402号 ☎03-5809-1939 ⑨月・火曜 セルフ腸マッサージ講座(90分) ¥23,000



痛くなくて気持ちいい♡ 金社受付 26歳 水野佐彩さん

読モたちの腸活ドリンク `これって効果ありますか?`

実際に読モたちが腸活のために摂っている食品を専門家がジャッジ。「この食品って本当に腸内環境改善できる!?」という疑問にお答えします！

Drink

市販の野菜ジュース

薬物野菜が多く入ったものを選ぶこと

「少しでも食物繊維を補給したい人は飲んでおく」といっても、という程度。薬物野菜が中心のものを選ぶとベターですが、腸活的にはスムージーなどを手作りする方が◎(前田さん)

私も飲んでます！

便秘解消のため飲んでます。かぼちゃやニンジンと一緒に温めてスープにすることも。おかげで快腸です♪

ジュエリーメーカー・勤務(33歳) 山口彩香さん

教えてくれたのは /



前田あきこさん

「女性ライフクリニック新宿」のダイエットアンチエイジングカウンセリング担当/管理栄養士。心と体、生活のバランスを重視したカウンセリングを行う。



ダントツ人気! みんな飲んでます

R-1(ドリンクタイプ)

免疫力がアップするからアレルギー対策に効果的

「R-1の菌が体に合う人なら、外部の刺激から守ってくれる*ナチュラルキラー細胞。が増えるので、花粉、風邪、疲労回復に効果的。保湿度も高まるので肌荒れにもGOOD」(前田さん)

私も飲んでます！

腸に良さそうと思って飲み始めました。免疫力も上がるらしく、おかげで風邪を引きにくくなりました



メーカー勤務(32歳) 上村瑞保さん



昔からあるから信頼できる!

ヤクルト

腸の常在菌を活性化させる働きがア!

「乳酸菌のひとつで、菌が体に合う人なら腸内細菌に栄養を与え、腸の動きが活動的になります。容器の下に菌が沈殿しているの、1つも逃さないように振ってから飲んで」(前田さん)

私も飲んでます！

腸内環境を整えるため、寝る前に1本飲んでます。お通じの調子がよくなり、肌もキレイになった気が



気象予報士(32歳) 柴本愛沙さん



野菜不足解消も兼ねて!

腸の動きがよくなりそう!

炭酸水

腸のぜん動運動を促す効果が期待できます

「空腹時に炭酸水を飲むと、まず胃から温まり、腸の血行もよくなって、ゆるやかに刺激が伝わります。そして腸のぜん動運動を促すので便通がよくなる可能性が」(前田さん)

私も飲んでます！

食前に必ず飲んでます。満腹感がアップするし、腸の動きがよくなるせいか、便秘も解消できるんです



音楽関連会社勤務(28歳) 鳥澤奈央さん

