

腸は第2の脳！ 肌は腸を映す鏡！！ 腸内環境を整えるのが美と健康の秘訣！！

ベジィ
vol.45
2016 MAR

veggie

ハッピー・ベジタリアン・ライフ

ベジ・スピ☆
SPIRITUAL &
VEGETARIAN

腸にやさしい生活

腸活 菌活 美腸

美腸レシピ

腸活達人の健康法

心身を芯から癒す
スピリチュアル特集

ココロの幸せ度は
腸で決まる!?



Q1

腸内を整えるお気に入りの食材ベスト3を教えてください。

Q2

取り入れている（又はお勧めの）腸ケアを教えてください。

Q3

腸活・菌活・美腸について一言。（大切だと思う理由など何でも OK）



真野わか

養腸家、腸セラピスト。プライベートサロン&スクール「マノリブレ」代表。（一社）養腸 Brew 理事。「養腸（＝腸と腸をもむことを大切に暮らすこと）」の普及を施術や講座、講演、メディアなどを通じて積極的に努める。



三浦竜介

健康食品の製造販売を行っている株式会社 ALA の代表を務める。自社研究施設「ALA 中央研究所」では、発酵豆乳から作られる乳酸菌生産物質について研究を行う。また昨年は 1 日 1 食のファスティング理論に基づく発酵豆乳ドリンクを開発。

1 Top3 foods for colon health

1 ハイ・ゲンキ ビフィズス

ハイ・ゲンキは、食物繊維が豊富な玄米を麹菌で発酵させた健康補助食品。健康に必要な栄養素が 40 種類以上入っているスグレモノ。「ビフィズス」は酵素やビフィズス菌、オリゴ糖が一度にとれ、携帯可能なのも嬉しい。



2 アアラ オーガニック リッチミューズリー

アアラのオーガニックリッチミューズリーは有機栽培のナッツやフルーツ入り。化学肥料や遺伝子組み替えの原材料を一切使用せず、健康的な食事をサポート。シンプルにそのまま食べるのがお気に入り。



3 干し芋

自然な甘さが口中に広がる「干し芋」。食物繊維やビタミンCが豊富で、小腹が空いたときのおやつに重宝。軽くあぶって食べると美味しさアップ。品種や仕上げ方（平干し、丸干し、角切り）で味わいが異なるのも魅力。



2 How to keep my colon healthy



起床時や入浴中の「セルフ腸もみ」。毎日 1～3 分程度、心地よくお腹をもみほぐします。時間も場所も気にせずいつでも簡単にできるのが最大の魅力。お通じはもちろん、全身まで温かくなるオススメ腸ケア法です。

2 How to keep my colon healthy



空腹の時間を設けて腸をリセットする「1 日 1 食」は、腸内環境を整える上でも有効です。私は① 1 日 1 食、② 豆乳ヨーグルト、③ 筋トレで 13 キロの減量に成功しました。酒席の多いビジネスマンでも楽しく続けられます。

3 Why a clean colon is the key to health

美腸は腸活や菌活の習慣化によって誰もが体得できます。腸活や菌活と聞くと食べ物のことばかりフォーカスされがちですが、食べ方や量、質を見直したり、腸をもんだり、質のよい睡眠、笑顔で過ごすことなども含まれます。私にとって美腸は「自分のカラダや腸に感謝しながら、一瞬一瞬を丁寧に生きること」と同義語です。

3 Why a clean colon is the key to health

特別な食材を摂るという事よりも、口にする全ての食材の安全性にこだわっています。できる限り無農薬・無添加のものを選ぶ事が、腸の健康にも有効であると考えています。

