

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

veggy

ハッピー・ベジタリアン・ライフ

ベジ・スピ
SPIRITUAL &
VEGETARIAN

心身を芯から癒す
スピリチュアル特集

美腸レシピ
腸活達人の健康法

美腸菌活

腸にやさしい生活

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。



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「マーノリブレ」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。

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)



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

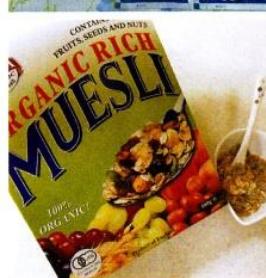
1 ハイ・ゲンキ ビフィズス

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 アララ オーガニック リッチミューズリー

アラ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

自然な甘さが口の中に広がる「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。



1 Top3 foods for colon health

1 豆乳ヨーグルト

仕事柄「腸内細菌学会」などに参加する事が多いのですが、ここ最近は特に腸内細菌ブームである事を実感しています。世間一般ではヨーグルトが腸に良いという常識が根強くあるようですが、腸内環境を整えるには腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすための食生活が必要です。しかし、動物性のタンパク質は腸内の悪玉菌を増やす食材ですので、牛乳を原料とするヨーグルトはあまりおすすめできません。それよりも、我々日本人の食文化に深く根ざした大豆は、良質なタンパク質を含んでいますから、豆乳を発酵させたヨーグルトの方が腸にも優しいと考えます。また、大豆はイソフラボンなど様々な機能性に富んだ完全食ですから、女性の美肌にもおすすめ。特に、「1日1食」の際の置き替え食材として、豆乳ヨーグルトは最適です。私自身、夕食のみの1日1食生活を実践しながら、朝・昼食の替わりに自社で開発した豆乳ヨーグルトドリンクを飲んでいます。



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有効です。私は①1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オ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。