

1日3分

腸もみ足裏もみ ダイエット

腸と足裏
マッサージで
人生が
変わる!

監修

真野わか
養鶏家／腸セラピスト

腸マッサージに加えて、
足裏の反射区を押して
腸の機能をアップ

おなか
すっきり!

むくみ
解消!

ストレス
軽減!

真野先生オススめ おなかマジ効き Goods

腸マッサージを行いながら、
グッズの力を借りて腸チカラをさらにアップ！
真野先生もとり入れているオススめのグッズ & アイデアを紹介します。

乳幼児から年配の人まで、年
齢を問わず日常食としてお
すすめ。健康大陸 チアシード
200g 1,200円＋税／ラ
ティーナ



水に浸すと約10倍にふくれ
てゼリー状に。



豊富な食物繊維で
腸内環境を改善

チアシード

スーパーフードとして人気のチアシード
は中南米原産のシソ科の植物の種。オメ
ガ3の脂肪酸である α -リノレン酸や食
物繊維、アミノ酸など栄養価が高く、便
秘の予防や解消にもオススめ。水に浸し
てゼリー状にしてそのまま飲んだり、レ
モン汁を入れてとろとしたレモン水に
したり、ドレッシングにまぜても。

腸内の善玉菌を
増やしたいなら

玄米酵素 ハイ・ゲンキ ビフィズス

腸を整えるためには、善玉菌と呼ばれる
腸内細菌を増やすことが大切。そのため
にも食物繊維や酵素、ビフィズス菌、オリ
ゴ糖などが多く含まれた食事を心がけ
ましょう。良質の健康補助食品をとるの
もオススめ。



食物繊維が豊富な玄米を麹菌で発酵させた
玄米酵素に、ビフィズス菌をプラス。玄米、
酵素、ビフィズス菌、オリゴ糖を一度にと
れる腸の味方。携帯にも便利。ハイ・ゲ
ンキ ビフィズス (顆粒・90袋入り) 9,600
円＋税／玄米酵素