

「新・美腸食材」「日本一の腸もみ」でやせる!

とじ込み 付録

1. 1日5分かけるだけ!

フィットテ

FYTTE

<http://fytte.jp>

11 2014 NOVEMBER
特別定価 590円(税込)

体も心も、
かるやかに!

25th
Anniversary

Cover Woman

鶴田真由

家族みんなでおなかスッキリ!

「新・3大美腸食材」レシピ

氷
こんにゃく

あらびき
高野豆腐

麹
がゆ

日本一の「腸もみマッサージ」

知念里奈さんの「手づくり酵素」

「腸内環境」改善プランで-2.5kg

読者の「効いた!」口コミ腸活グッズ

疲れ目や
老眼の始まりに



組み
立て式

視力回復 めがね

メソッド

2. アラフォーの悩み解決!

-5歳 若見えメイク
BOOK



- ◆ シミ&毛穴レス肌のつくり方
- ◆ 大人が持つべき9大コスメ
- ◆ 尾花ケイコの秘テクいっぱい

宝塚式エクサで くびれBODY復活

疲れ&ストレスすっきり! アロマオイル入門

運気がプラスに変わる
「呪い」の消し方

アラフォー初めての
乳がん検診

体がスルッとやせていく!

腸美人になれば 一生太らない

基本の美腸もみもみ

動きの鈍くなった腸に刺激を与え活動力をとり戻す腸もみです。カンタンなので毎日の習慣に。

※妊娠中、産前産後、妊娠の可能性のある方は控えてください。

座って2

イスやソファに浅めに腰かけ、背もたれに背中を預けておなかをゆるめます。



座って1

イスやソファに深めに腰かけ、背もたれから離れて前かがみになります。



腹筋の力をゆるめ、刺激を腸に届けやすい姿勢で行います。自分がやりやすい姿勢を選んで行いましょう。

基本の姿勢



お風呂で

「座って2」の応用です。浴槽に背中を預けておなかをゆるめます。



あお向けで

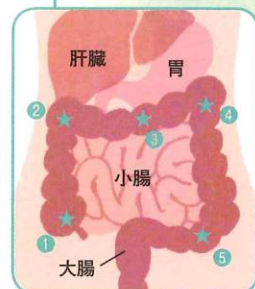
起床時や就寝時にオススメ。あお向けに寝て全身の力を抜き、ひざを立てます。

SHEILAさんがTRY!



基本の大腸もみ

お通じ改善にきめんの効果！押す場所はあくまでも目安なので、少し外れてもOK。気持ちいいところを重点的にもんで。



- ①右骨盤の内側
- ②右肋骨の下
- ③みぞおちの下
- ④左肋骨の下
- ⑤左骨盤の内側

大腸の5か所を押す

利き手を下にして、人さし指、中指、薬指の3本の指の腹で、大腸の5か所を呼吸のリズムで押しもみます。⑤のS字結腸は小さな円を描きながらやさしく刺激して。



POINT

骨盤や肋骨をダイレクトに押さないこと。骨の下や骨のきわを押しもむようにしましょう。



基本の小腸もみ

食べ物の最終的な消化と、栄養素の吸収をつかさどる小腸。ストレスを受けやすいので、愛情を込めてもんであげて。



おへそのまわりをぐるりとゆっくりもんでいく

手の位置を変えずに密着させたま、手首を使って時計回りにゆっくり回転させます。呼吸は止めないこと。



NG

指先を立てておなかにグッと入れ込むと、不快感が出て腸の動きをかえって妨げてしまいます。あくまで「心地よい〜痛み持ちいい」強さで。

日本一の腸もみのプロが教える

1日1分！美腸もみもみ

4500人以上の腸をもんだ腸セラピスト真野わかさんが、タレントのSHEILAさんに、カンタンで効果的な腸もみの方法を伝授！

美腸もみもみのコツ5

1 時間 リラックスタイムがオススメ

起床時、就寝時、入浴中や入浴後などのリラックスタイムがオススメ。食後1時間は空けて。

2 回数 短い時間でもOK 毎日の習慣に

美腸もみもみは1日何度行ってもOK。短い時間でもよいので、毎日続けて行いましょう。

3 服装 おなかまわりがゆったりした服装で

おなかまわりを締めつけない服装で。外で行うときは、ベルトをゆるめたりボタンははずしたり工夫を。

4 強さ “心地いい” 強さがベスト

痛みを感じる場合は、強過ぎ。グイグイ押すのではなく、心地よい〜痛み持ちいい程度の強さで。

5 リズム 呼吸に合わせて ゆっくりと

呼吸に合わせて息を吐くときに押しもみ、吸うときに戻します。スローテンポの曲に合わせてもよいでしょう。

気持ちいい〜

カンタンでしょ？

真野わかさん

腸セラピスト・養腸家。プライベートサロン兼スクール「マノリブレ」代表。施術やスクール講師以外に、ためない体や心づくりを目指す腸もみの普及に努める。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。

SHEILAさん

1973年生まれ。日本人とキューバ人のハーフ。タレント・スポーツキャスター・モデルなど幅広く活躍。2児の母でもあり、ベビーマッサージ講師資格や育児セラピスト1級の資格を持ち、小さい子どもを持つお母さんたちの強い味方としても活躍中。

真野わかさん×SHEILAさん 美腸対談

2児の母とは思えない、見事なプロポーションを維持しているSHEILAさんはやっぱり美腸の持ち主でした！
SHEILAさんと真野さんが美腸生活について語ります。

真野さん（以下真） SHEILAさん、腸の調子はいかがですか？
SHEILAさん（以下S） 今は絶好調です！でも20代前半のころはひどい便秘でした。今から思えば、当時は遅くまで遊んだり、食生活が偏って野菜不足だったりしたことが原因ですね。
第一子を妊娠しているときも便秘がちで、ケログの「オールブラン」を食べていました。お通じがよくなるので、便秘で悩んでいる人にはオススメです。
真 私もそれ大好き（笑）。それと「ハイ・ゲンキ」という玄米発酵食品もオススメです。
今、普段の食事で気をつけていることはありますか？
S 実は食にあまりこだわりがないんです。でも、暴飲暴食はしませんね。おなかがパンパンになるのがイヤなんです。だから、あえていうなら「腹八分」を守ることかな。ときどきスイーツも食べますが、お酒は好きじゃないから飲まないし、タバコも吸わない。ファストフード系もあまり食べません。
真 それは腸にとって素晴らしいことだね。食べ過ぎは腸を過剰に働かせ、疲れさせることです。お話を聞いていると、SHEILAさんはもとより元氣な腸に恵まれているうえ、自然と腸にいい食生活を送っているみたい。育児と仕事で忙しいと思いますが、ストレスはありますか？
S それほどストレスを感じないほうかも。ストレスと腸って関係あ



真 腸はリラックスするとよく動くんです。ストレスが多いと動きが悪くなるんですよ。
S そうなんです！「心地よく生きる」ことが私の人生のテーマなんです。だから、居心地が悪いと思ったら、何が原因なのかを考え、とり除く努力をしますね。それでもイライラするときは寝不足が原因のことが多いので、思いきって早寝しちゃいます。そうしたら、翌日はスッキリしてますね（笑）。
真 ストレス回避も自然とできていますね。SHEILAさんは間違った美腸の持ち主だと思います！
S ありがとうございます！これからも、自然体でいきたいと思っています（笑）。



真野さんの美腸のオキテ

1 毎日の腸もみ

「おなかに手を当てるだけでも、腸はリラックスします。もめばあたたかくなり、ストレス解消、快眠へ」

2 食事は腹八分

「野菜と発酵食品を意識的にとって、よくかんで食べます。とりわけ旬のものや一物全体食（ホールフード）を意識して摂取」

3 深呼吸でリラックス

「深呼吸することも実は腸もみ。イライラしても、息を深く吸うことで落ち着き、ストレスを回避できます」



腸もみはリラックスにも最高よ！ 真野さん

「前向きな気持ち」が美腸のヒケツかも SHEILAさん

SHEILAさんの美腸のオキテ

1 暴飲暴食をしない

「お肉もスイーツも好きですが、必要以上は食べません。これを守るだけでも、ずいぶん違うはず」

2 自分の体の声を聞く

「『本当に私はそうしたいの？』といつも自分に問いかけます。そうすると本当に必要なもので満足できるように」

3 心地よく生きる努力をする

「心地よくないことがあったら、どうすれば心地よくなるか考える。そうすることでストレスフリーに！」



美腸もみもみ③ アレンジ

リラックス&リフレッシュ効果をプラスしたアレンジもみです。小腸もみ、大腸もみとセットで行うのもオススメ。

アレンジ①

深い呼吸で腸を動かす 腸もみ深呼吸

深い呼吸によって呼吸をつかさどる筋肉（横隔膜）を動かし、手を使わずに腸をもみます。リラックス効果もあります。



息を吸い込む

息を吐き切ったら、鼻から3～5秒で息を吸い込みます。これを1セットとし、10～20セット繰り返します。



息を吐き切る

おなかに軽く手を当て、鼻、もしくは口から7～10秒かけてゆっくり息を吐きます。おなかべったんこになるまで息を吐き切りましょう。おなかの動きを手でしっかり感じることも。

NG

息を吸うときに肩を上げて胸をふくらめると、横隔膜を動かすことができず、腸もみの効果が得られません。



NG

背中を伸ばしたままだと背面の緊張がとれず、ストレッチ効果がダウン。また息を吸うときに肩が上がってしまうと、横隔膜を使えないので気をつけて。



息を吸いながら手を元に戻す

息を吐き切ったら、3～5秒かけて息を吸いながら手を最初の位置に戻します。これを1セットとし、5～10セット繰り返します。



手を組んで前に伸ばし息を吐き切る

イスに腰かけてみぞおちの前あたりで手を組み、10秒かけて息を吐きながら腕を前に伸ばし、背中を丸めます。このとき腕をやや斜め下に伸ばすようにすると、背中をストレッチしやすくなります。

アレンジ②

肩こりにもおすすめ！ 腸もみストレッチ

腸もみと同時に肩や背中のこわばりもほぐせる、一石二鳥のストレッチ。デスクワークの合間にぜひどうぞ。



人さし指、中指、薬指をそろえて押しても、親指をグーッと入れても。どちらでも、自分が気持ちいい押し方です。

アレンジ③

くつろぎタイムに 便秘もみだし

1日の終わりにテレビを見ながらできる腸もみです。便が詰まりやすいS字結腸を刺激して、翌朝は快便に！



右を下にして横になりS字結腸をもむ

右側を下にして横になり、左足を曲げて床につけ、体を安定させます。右足は曲げて伸ばしてもOK。左手で左骨盤の内側をつかみ、S字結腸を握るようにもみます。もんで痛みを感じたら、さすってもOK。



S字結腸