

1

【意外と知らない】

胃は主に食べ物を消化や吸収しやすい形にするところ。

栄養分を吸収しているのは実は小腸。次の大腸は水分を吸収するところ。どんなに栄養のあるものを食べても、小腸がうまく機能していなければ、そのままスルーします！腸こそが、超大事！冗談抜きでホントに大事です👍

2

【幸せは腸で感じる】

幸せホルモンの「セロトニン」って、脳よりも腸にいるんです。体内の9割近くが腸にあります。幸せは脳じゃなく、心でもなくて、腸からはじまります。だから、イライラしたりキレたり落ち込みやすくなる人は、心よりもまず腸内環境がヤバいかもしれません。腸は”超”大事なんです...！😓

3

【腸活のすすめ】

筋トレしてる男性の皆さん。腸活って聞いたことある人もいるかと思いますが、ぜひ筋トレと一緒に腸活してください。毎日飲んでるプロテインも腸が整ってないと体に吸収する前に流れちゃいます。投資対効果を考えたら、腸を元気にすると栄養を無駄なく摂取することができますよ👊

4

【免疫力UPには腸活！】

免疫細胞の約7割が腸にあります。口から入ってきたウィルスが腸で吸収されるのを防ぐためだといわれています。腸を整えることで、体に害を与える病原体をブロックする機能=免疫力があがります。こんな時代だからこそ腸活を始めるべき🤔

5

【オンライン会議にも腸活?!】

オンライン会議で映った自分の顔色がくすんで見えるときありますよね。肌色補正もできるけど、腸活で肌がきれいになるって知ってますか？腸がキレイだと栄養素が血液を通して体中にいきわたり、新陳代謝を促進します。高価な化粧品よりも美肌効果のある腸活をぜひ！

6

【栄養士と管理栄養士の違い】

栄養士は健康な人向けの栄養指導ができます。管理栄養士は健康な人の他に病気の方や特別に配慮が必要な方に対しても専門的かつ高度な栄養指導ができる国家資格です。そんな僕から見ても腸活で大きく改善できるケースがほとんど。まずは腸活をおすすめしています。

7

【夏こそ腸活】

暑いとついつい冷たいものを飲み食べしがちですよ。お腹や腸が冷えると、動きが悪くなって周りに脂肪がついていきます。腸マッサージや腸をあっためるものを食べることによって、体全体の代謝が上がり、食べ過ぎなくても動けるようになる＝無駄にカロリーを取らなくて済みますよ！

8

【腸活運動～忙しい方編～】

中々外へ出かけられない...！そんな時は、椅子に座って体をひねりましょう。座って体をひねって背もたれをつかんで大きく深呼吸。足が組める人は組んで左右バランスよく何回かやりましょう。これだけでもおなか周りを動かして刺激を与えられます。便秘に悩んでる方もぜひ！

9

【超簡単ヨガで腸を動かす】

「赤ちゃんのポーズ」というヨガのポーズがあります。仰向けに寝て膝を抱えて5回ほど深呼吸するだけです。朝起きてまずこれをするとう腹周りの筋肉に刺激を与えて、腸活にプラスになります。あとはコップ一杯の水を飲めばOK👉腸も目覚めて、すっきりとした朝を迎えましょう！

10

【腸を動かす超簡単朝食は〇〇〇】

朝しっかり食べたくても、時間はないし準備も片付けも大変。珈琲で精一杯という方も多いのでは。珈琲をぜひ「味噌汁」に変えてみてください！味噌汁は最強の発酵食品です💡最近「液みそ」といって、お出汁も入った液状のお味噌がスーパーで簡単に手に入りますよ