

## 太らない年始へ！ 腸から整える“未来の大掃除”

### ①腸ってどんなところ？

腸は 小腸＝吸収、大腸＝排出 の役割があります。  
栄養を受け取り、いらないものを外に出す“身体の大掃除部屋”。  
年末の忙しさで乱れがちな時期こそ、内側から整える習慣を。



### ②腸は“第二の脳”－脳腸相関って？

腸には多くの神経があり、脳とホルモンで深くつながっています。  
特にセロトニン（しあわせホルモン）の約90%は腸で作られる  
といわれ、腸が整うと気分も安定しやすくなります。  
ストレスでお腹が痛くなるのも、この脳腸相関が関係しています。



### ③腸を整えると、こんな良いことが

- お腹スッキリ（便秘、ガスの改善）
- むくみ、冷えの軽減
- 免疫アップ
- 気分の安定
- 肌がきれいになる（ターンオーバーが正常化）



### ④腸を目覚めさせる：仰向けのねじりのポーズ

仰向けで膝を左右に倒し、ゆっくり呼吸するだけ。  
大腸の動きを助け、ガス・老廃物の排出をサポート。  
1日数分でOK、年末年始の“胃腸疲れ”対策にも。



【最新号の詳細はこちら】



スマホで読む

【過去のニュースレター一覧】

