

# 腸活（便秘解消テクニック）

## ① 腸刺激エクササイズ

盲腸部分（右の腰骨の上）と、横行結腸から下行結腸への移行部分（左の肋骨の下）の2ヶ所を手でつまんで、揉みながら腰を大きく回します。

右回り5周、左回り5周を1セットとし、数セット行います。



※盲腸部分は栄養吸収のため、移行部分は大腸の捻れのため便が留まりやすくなります。

## ② 便座エクササイズ

便座に浅く腰を掛けて、右手で左足首を触る。左手で右足首を触る。これを繰り返します。



※大腸が捻られ、肛門括約筋が刺激されることでお通じが促進されます。

※食後に便をすることを習慣付けるため、食後にトイレでこのエクササイズを行うようにする。

## ③ 朝コップ1杯の水

起床後にコップ1杯の水を一気に飲むことにより胃に水の重さが加わり、腸が刺激を受けることで腸の動きが活発になりお通じが期待できます。

## ④ 発酵食品&水溶性食物繊維

発酵食品&水溶性食物繊維を毎日摂取するよう心がけます。

- ・発酵食品…ヨーグルト、チーズ、味噌、納豆、キムチ、漬物など
- ・水溶性食物繊維…大根おろし、オクラ、山芋、アボガド、海藻類、きのこ類、果物類、納豆など

※最強メニュー…大根おろしはちみつヨーグルト

ヨーグルト(200g)、大根おろし(大さじ2杯)、はちみつ(大さじ2杯)を混ぜるだけ。

## ⑤ オリーブオイル

食後に大さじ2杯のオリーブオイルを飲みます。

オリーブオイルを飲むことで、腸内の滑りが良くなりお通じが促進されます。

便がオイルでコーティングされ滑りが良くなることで、排便時の肛門の痛みも軽減されます。