

お通じに良いこと していきますか？

毎日見るところに
貼ってください♪



健康のバロメーターともいえる「お通じ」は、様々な要因でよくなったり、わるくなったりします。「玄米酵素を食べているから大丈夫！」ではなく、次の点も意識して生活習慣全体を見直しましょう！

①水分の取り方に気を付けましょう！

- 食物繊維には不溶性と水溶性があります。玄米に多く含まれる不溶性の食物繊維を摂取する際、水分が不足すると便が固くなってしまいます。
- 水は43℃（口に入れて飲めるくらいのすこし熱い温度）くらいがよいでしょう。



- 水を飲むタイミングは、朝起きてすぐや食間（食事と食事の間）の空腹時に取るとよいでしょう。



- タンニンを含む緑茶や紅茶、ウーロン茶などは多飲すると腸の動きを弱め、便秘することがあるので注意しましょう。
- カフェインの含まれた飲み物（緑茶、紅茶）は利尿作用があるので、便をつくる水分が不足になる場合があります。



③体温に気を付けましょう！

- 体温が低い人は、半身浴、カイロ、湯たんぽ等でお腹を温めることも取り入れると良いでしょう。
- 冷たいものをとると腸の血行や運動が悪くなるので、気をつけましょう。



⑤規則正しい生活を心掛けましょう！

- 寝不足をすると、体内リズムが乱れ、体温が上がりやすくなります。生活習慣が常習性（習慣性）便秘の原因のほとんどです。規則正しい生活を送ることも大切です。



⑦その他に注意したいコト

- 玄米酵素は、食べる種類や量、タイミングを変える（食後に食べていたのを食前に変える）など、ご自分に合った方法をお試しください。
- 長年、下剤や浣腸などを使用している場合、急にやめることは避けましょう。医師にかかっている場合は医師とご相談ください。
- オリゴ糖は、腸内の善玉菌（ビフィズス菌）を増やす効果があるため、お腹の調子にお悩みの方にオススメです。

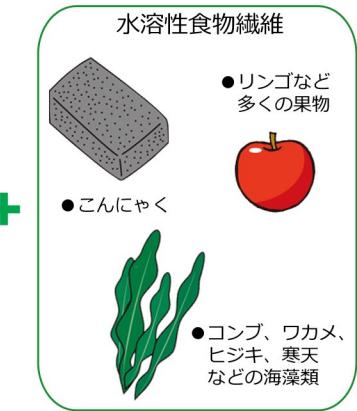


②食物繊維もバランス良く取りましょう！

- 食物繊維には不溶性と水溶性があり、両方の食物繊維をバランスよく取ることが大切です。



- 海藻、こんにゃく、さつまいも、りんご等に含まれる水溶性の食物繊維は、水を含んで便を柔らかくする特徴があります。不溶性の食物繊維ばかりに偏らないよう意識して取りましょう。



④適度な運動をしましょう！

- 運動がなければ腸も活動不足になります。散歩やお腹のマッサージなどを取り入れましょう。



⑥食事の量にも注意しましょう！

- 食べる量が少ない場合、不溶性食物繊維も水溶性食物繊維も不足してきます。便の量が増えませんし、便の柔らかさも保てません。しっかり食事をするように心掛けましょう。



- 逆に食べ過ぎている方は、腹八分目にするようにしましょう。朝食を味噌汁、野菜ジュース、玄米酵素くらいで済ませても良いかもしれません。



食改善で眞の健康をお届けする
玄米酵素