

梅

雨入り間近ですね！ 外界の水分量が増えると体から蒸発する水分量が減ってむくみにつながるそうです。腸もみを1日1分でも取り入れてデトックスを促していきましょう。今月号は“腸育プロジェクト”をご紹介します◎



“Choiku” project start

腸育プロジェクト：“うんちぬいぐるみ”誕生！

クラウドファンディング応援よろしくお願いたします！

子供達の

お腹の悩みを解決する
うんちのお便り
グッズで



今日のうんちを
おしえてね！



一般社団法人
日本美腸協会

便秘をなくしたい!!

皆様いつも日本美腸協会の発信をご覧くださり誠にありがとうございます。代表理事の北川睦子です。当協会の会員の年齢層は20代～60代以上と幅広く、仕事、育児、介護など社会的な役割を多数抱え、日々奮闘しながら腸の専門知識を学び、キャリアアップいただいています。そんな方々との会話のなかで、「アレルギーや便秘のお子さんをもつ親御さんの悩みをよく聞く。」といった声を聴きます。小さなお子さんが悩みを抱えている現状はもちろん、「心配する親御さんの悩みも解消できるようなお手伝いはできないのか？」そんな想いからこのプロジェクトを立ち上げました。このプロジェクトでは、出来るだけ早い時期から親子で楽しみながら子供の腸内環境を整える習慣を家庭で確立できる“うんちぬいぐるみ”をご紹介します。

この“うんちぬいぐるみ”が、多くの子どもの日常に笑顔と癒しを届け、“うんち”がもっと身近でポジティブな存在になることを願っています！楽しみながら育むこのプロジェクトにご賛同いただき、皆様の温かいご支援を賜れますよう何卒よろしくお願い申し上げます。

うんち！ はからだだからのお便り



現在を知る

食事や生活習慣
を振り返る

楽しく改善

食事などを改善し
取り入れる

習慣化

お家でうんちが
出る習慣化

“うんちぬいぐるみ”を見て
大切な方の顔が浮かんだら
ぜひご覧ください

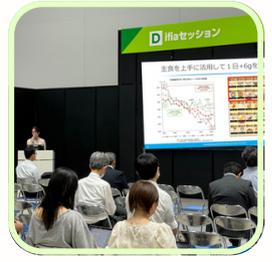
一般社団法人日本美腸協会
代表理事 北川睦子



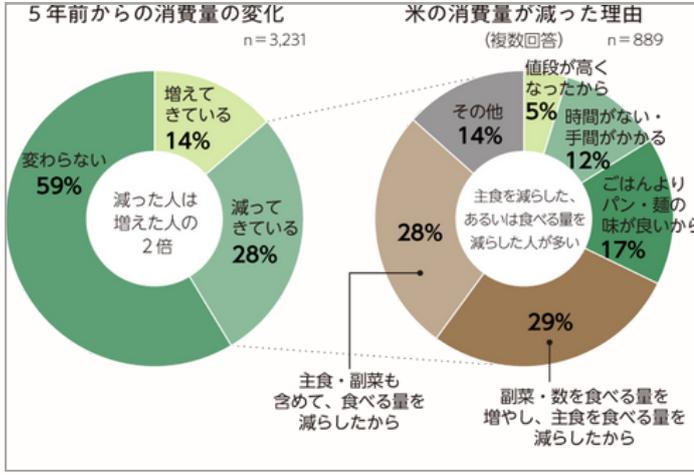
↑詳細はこちら↑

ifia JAPAN 『お米と健康特別講演』

2025/5/21東京ビックサイトにて
引用：お米と健康ブース展示パネルより



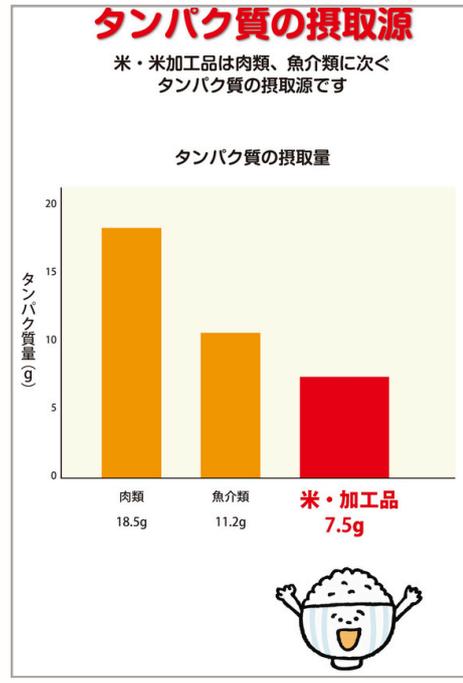
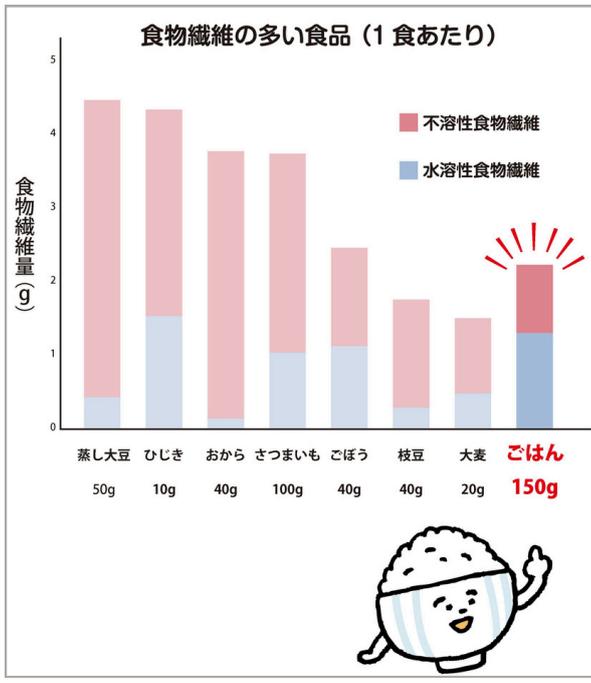
“お米と健康～腸内環境を整える食物繊維～”をテーマに講演をいたしました。
「意識調査からみえるお米に対するイメージが興味深い！」と感じました。



お米を食べる量が減った人は増えた人の**2倍**！
主食減もしくは、**主食もおかずも減らした人が多い**



お米の消費量が最も低い世代は**50代・60代** (メタボ(2006)や糖質制限(2012)が流行った影響?)



食物繊維と水分おまけにタンパク質まで摂れる“お米”

6/21開講 福岡セラピスト講座

九州の玄関口、福岡で美腸セラピスト講座が今月スタートします。
福岡空港は日本一便利な空港ともいわれるほどアクセス抜群！
他県の方もこの機会に技術習得を目指しませんか。

申込期限6/11まで
受講のご相談も
お気軽にどうぞ



↑詳細はこちら↑

編集 後記

令和の米騒動なんて言葉も聞かれますが、ifiaJAPAN講演をとおして、あらためてお米パワーに気付かせてもらいました！「安心してもりもり食べられる日々はきっと近い！」と信じて……お米パワー(グラフモ)を共有するセミナーとか興味ありますか？ リクエストあればオンライン企画したいと思います！ 山村😊