



月、ジメジメとした気候は気分だけでなく、私たちの体にも影響を与えがちです。体内の水分バランスが崩れて、むくみやすいとを感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな時こそ、1日1分の腸もみで腸の動きを促し、溜め込みがちな体をスッカリと整えていきましょう！



7月初夏におすすめの腸活8選

1. 水分補給はこまめに、常温で冷え対策

暑いと冷たい飲み物をガブ飲みしがちですが冷たい飲み物は腸を冷やし、働きを弱める可能性大
常温の水やお茶をこまめに摂り
脱水も便秘の原因になるので注意しましょう。

2. 冷たいものの摂りすぎにお気をつけ！

アイスクリームやかき氷、冷たい麺類など
夏は冷たいものが美味しい季節ですが、摂りすぎると
腸を冷やし、消化不良や下痢の原因になることが...
温かい飲み物や汁物とバランス良く摂ることを意識

3. 旬の食材で食物繊維を積極的に摂る

旬野菜（とうもろこし、オクラ、ズッキーニ、なす、ピーマンなど）や旬果物（キウイフルーツ、桃など）
は水分や食物繊維、ビタミンが豊富です。
体の熱を冷ましつつ、腸の働きをサポート！

4. 発酵食品を毎日取り入れる

ヨーグルト、味噌、納豆、ぬか漬け、キムチなど
発酵食品に含まれる善玉菌は、腸内環境を整えるのに
役立ちます。特に夏場は、食中毒予防の観点からも
発酵食品はおすすめです。

5. 軽い運動を習慣にする

ウォーキングやストレッチなど、無理のない範囲で
体を動かすことで、腸のぜん動運動が活発に...!
食後の軽い散歩は、消化を助ける期待もできます。

6. シャワーだけでなく湯船に浸かる

夏の暑い日でも、ぬるめの湯（38～40℃程度）に
ゆっくり浸かることで、全身の血行が促進され
腸の冷えを防ぎます。リラックス効果も高く
自律神経のバランスを整えることにも繋がります。

7. 寝る前のセルフ腸もみ・腹式呼吸

就寝前に1分でも良いので、おへそ周りを優しく
腸もみしたり、深くゆっくりとした腹式呼吸を取り入れ
腸の動きを活性化させ、リラックスして
質の良い睡眠に繋がっていきましょう！

10. 良質な睡眠を確保する

腸のゴールデンタイムは夜間と言われています。
睡眠不足は自律神経の乱れに繋がり、腸の働きにも
悪影響を与えます。夏は寝苦しい日もありますが
エアコンの温度調整や寝具を工夫しましょう。

これらの美腸活を取り入れて、7月も健やかに、そして快適に過ごしてくださいね！

【1日1分セルフ腸もみ】

「セルフ腸もみ」を、ぜひ今日から取り入れてみませんか？
おへそを中心に時計回りに「の」の字になでてみましょう。



- ◎ 優しく刺激することで、腸のぜん動運動を促して手助けしよう
- ◎ 腸の動きが良くなることで体内の老廃物や不要な水分の排出をサポート！
- ◎ お腹を優しく触れることで、自律神経をととのえ、心身のリラックスに！
- ◎ お腹周りの血流が良くなることで、冷えの対策や代謝アップも期待

美腸セラピスト講座、次は香川・石川にいきます！

【香川県・美腸セラピスト講座は8/2開講！】 【石川県・美腸セラピスト講座は8/8開講！】

四国・北陸で美腸セラピスト講座が習得できる、この機会をお見逃しなく！！！！ [詳細はこちら](#)

