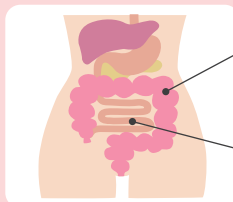


正しい腸活を理解し、日常生活で取り入れられる食事・運動を実践

腸から整える! 生活習慣改善プログラム

腸の機能



大腸

便の形成

小腸

栄養の吸収

なぜ腸はダイジなのか

腸の機能の低下は、感染症、生活習慣病、脳の機能低下など様々なリスクがある



免疫に関連



生活習慣病の予防



腸脳相関

正しい腸活とは

現代人は交感神経が過剰に優位 これが自律神経の乱れ=腸内環境の悪化に繋がる

腸内環境を整える
⇕
自律神経を整える!

運動 × 食事



食事

： 摂取すると良いもの ：



食物繊維

芋などの穀物類、
キノコ類、
葉物野菜



質の良い油

亜麻仁油、エゴマ油、
フィッシュオイル
(いわし、まぐろ、
かつお、ししゃも、
あじなどの青魚)



プレバイオティクス

水溶性食物繊維
玉ねぎ、ごぼう、
こんにゃく、
海藻類など

運動

： 自律神経を整えるおススメ運動 ：

背骨を動かす (座位)

実施回数
5回



椅子の前側に腰かけ、両手を前に出し、
背もたれに背中をつけるように
背中をまるめて戻します

両手を前で組み、片足ずつ
膝を交互に持ち上げて
膝と手を近づけます

背骨を動かす (立位)

実施回数
5回



手の平を上に向け肩の高さに上げます
息を吸って吐きながら
片手を下から動かします
その際に視線は指先をみていきます

手を頭の後ろに置き、
息を吸って吐きながら
脇腹を伸ばすように体を横に倒し、
戻して反対側も同様に行います

運動のポイント: 「背骨を動かす」「呼吸数を減らす」ことが重要!

注意点 ・体調に合わせて無理なく行いましょう ・呼吸をしながら行います ・痛みがある場合には無理をせずお休みしましょう

スポーツクラブネサンスを法人会員様限定の特別価格で
ご利用いただけます。まずは「無料見学」「特別価格の体験」
からお気軽にお試しください!

詳しくはこちら



COPYRIGHT by RENAISSANCE INC. All Right Reserved
私的使用の範囲を超えた、本資料内容の利用(複製、改変、転載、送信、頒布、第三者へ販売、
二次的著作物の作成等の一切の行為を含む)は、禁止しております。

RENAISSANCE