



皆さん、こんにちは！今回は前回に引き続き「腸活(腸内環境を整えること)」についてお伝えします。

前回・前々回では腸の働きと腸内環境改善のため方法をお伝えしましたが、実は食事改善以外にも合わせて行うとより効果的な「その②」「その③」の方法があります！

— 知ってる様で知らない！腸の改善方法 —

腸内環境のお話し③



改善方法② 適度な運動をすること！

体の振動や筋肉の動きが、腸内の便の動きをサポートします。また運動には「**有酸素運動**」「**無酸素運動**」の2種類あり、この2つを組み合わせることで、副効果として**痩せやすい身体の状態**を作る事が出来ます！

有酸素運動とは？

有酸素運動とは、名前の通り体内に酸素を取り入れて行う運動です。

代表的なのは**ウォーキングやジョギング、ランニング**です。酸素を取り込みながら長時間の運動をすることで、

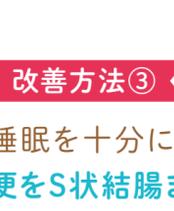
体内の脂肪と糖がエネルギーに変換され、脂肪が燃焼されます♪



無酸素運動とは？

無酸素運動とは、**筋トレや短距離走**など短時間で大きな力を必要とする運動です。

運動中の脂肪燃焼効果は低いものの**筋肉を増やす(もしくは維持する)ことで太りにくい身体**を作ることができます。



運動の嬉しい副効果♪

筋トレなどの**無酸素運動で基礎代謝を高める**ことで有酸素運動を行った際の脂肪燃焼効果はより一層高くなります。「**有酸素運動で脂肪を燃焼しつつ、無酸素運動で太りにくい身体を作る**」ことが、より理想的といえるでしょう♪

改善方法③ 十分な睡眠をとること！

睡眠を十分にとる(約7時間半)ことで、**朝起きた時に便をS状結腸まで送ります**。

その他にも、十分な睡眠には「**脂肪の燃焼の増加**」や「**食欲を抑える**」ことも最近注目されています。

注目したい睡眠の研究/

睡眠時間が4時間以下

睡眠7時間以上の人に比べて**73%肥満になりやすい**

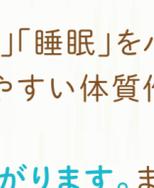
睡眠時間が5時間の場合

睡眠7時間以上の人に比べて**50%肥満になりやすい**

睡眠時間が6時間の場合

睡眠7時間以上の人に比べて**23%肥満になりやすい**

※アメリカのコロンビア大学の調査



このように「食事」のだけでなく、「運動」「睡眠」をバランスよく行うことで、腸内環境から**痩せやすい体質作り**まで行うことのできるのです！

なお**適度な運動は、良質な睡眠にも繋がります**。まずは出来ることから始めてみましょう♪

♪動画で簡単♪おすすめストレッチ&筋トレ/

木津っちストレッチ



今回は「**首コリ解消ストレッチ**」を紹介いたします(^^) 2月の寒い季節、防寒のために厚手のコートや暖かいセーターを着こむ人は多いものです。しかし**衣服で暖を取ろうとした結果、肩こりの症状を引き起こす可能性**があるのです。

冬の首肩こりは服が原因？

冬は首肩こりになりやすい季節。首肩こりには、様々な原因がありますが、冬の首肩こりは以下が原因になることが多いといわれています。



原因① 血行不良

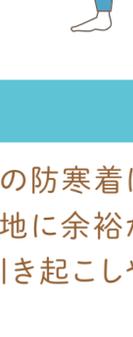
寒くなると、体は血管を収縮させて体内の熱を外に逃がさないようにするため、**血行が悪くなりやすい**です。

原因② 運動不足

運動不足は血行不良を招くため、肩こりを引き起こしやすくなります。

原因③ 姿勢の悪さ

寒くなると**体を丸めて縮こまるなど、姿勢が悪くなりやすい**です。姿勢が悪くなると肩によけいな力が入りやすいため、肩周辺の血行が悪くなり、肩こりを引き起こすことがあります。



原因④ 厚着のし過ぎ

厚手のコート、ジャケット、ニットなど、冬の防寒着は首や肩に負担がかかりやすいです。着心地に余裕がないものや重ね着のし過ぎは、肩こりを引き起こしやすくなります。

今回紹介する首コリ解消ストレッチでは、首肩回りの筋肉にアプローチ！

しっかりストレッチして動かし、辛い首・肩こりを改善しましょう♪



QR読み取り方法

上記URLは、下記の方法でスマホ画面上で読み取る事ができます。

iPhone

- ①QRコードをダウンロード、又はQR部分のスクリーンショットを撮る
- ②フォルダ内のQRを画面上で長押し
- ③「safariで開く」メニューが表示されるので、そちらを押すとブラウザが起動し、サイトにアクセスできます。

Android

- ①QRコードをダウンロード 又はQR部分のスクリーンショットを撮る
- ②ホーム画面の最前面にある「Google検索バー」の右端にある[カメラアイコン]をタップ
- ③「Googleレンズ」画面が表示されたら、画面を下にスクロールし、画像のQRをタップ
- ④すると自動でQRのURLを読み込むので、表示されたURLをタップ。サイトにアクセスします。

どうしても上記の方法でQRを読み取る事が出来ない場合は、下記URLを読み込んでください。

【木津っちトレーニング】

<https://www.youtube.com/watch?v=ULqFzvE6Ldw>

+ ♪更に追加で効果UP♪/

疲れた腸を労わるなら…

ハーブザイム®113 (酵素飲料)

詳しくはスタッフへ！

国産無農薬野菜113種類を1本あたり4Kg使用！こだわりの無添加飲料。高い醗酵レベルで、腸の働きを助けてくれるのでおすすめです！



♪若々しさ・美容もケアするなら/

ポリフェノールを豊富に含む原料12種類も配合されたタイプです。ポリフェノールが健康から若々しさ&美容まで幅広くサポートしてくれます♪

♪次回もお楽しみに♪/