



管理栄養士  
堀内玲奈

# 堀内玲奈の 健康コラム 9月号 腸活で身体の調子 を整えよう！

**腸活 = 腸内環境を整えることを指します。**腸内には善玉菌、悪玉菌が存在しており、腸活によって善玉菌を増やすことができると便秘解消、免疫ケア、肌荒れ防止、肥満、不眠を解消することができます！

そのためには、善玉菌のエサとなる食物繊維を摂取しましょう。こんにゃく、ごぼう、海藻類がオススメ。また、発酵食品であるキムチや納豆、ヨーグルト、チーズなどもオススメです！

腸内環境は体調や食生活、ストレスなどの要因で日々変化しています。毎日の生活の中で継続的に腸活を行うことが大切です！

**腸活はこんな人におすすめ！**

- 便秘気味、**
- ダイエットしたい！**
- ニキビや肌荒れが気になる、**
- 免疫力をアップしたい！**
- 睡眠の質が悪いと感じる、**

## 腸活マッサージ

1. 「の」の字におへそ下あたりを優しくマッサージ
2. 左右の脇腹を上下にもむ

**入浴中に行うのがオススメ！！**



## ヤマナカのおすすめ商品

季節の御膳  
658円(税抜)



きんぴらごぼう  
しいたけ、サツマイモ  
が腸活にオススメ！

唐揚げ甘酢あん  
と美人玄米ご飯弁当  
398円(税抜)



玄米・きんぴらが  
腸活にオススメ！

きんぴらごぼう  
148円(税抜)

ごぼうが  
腸活にオススメ！

