

腸活ってなに!?



「腸の力」であなたは変わる!



腸内環境を整えたり、きれいで健康な腸を保つための活動を行うこと

## 腸活するといいいこといっぱい♪

- ・ 快便でお腹スッキリ
- ・ 大腸がんのリスクを下げる
- ・ 免疫力アップ（病気や体調不良を防ぐ）
- ・ 肌の調子がよくなる
- ・ 健康寿命が延びる



## 腸活のやりかた

1

### 朝起きたら、コップ一杯の水を飲む

腸の活動が活性化します。冷たい水が苦手な方は、白湯でも OK!  
ただし、コーヒーや紅茶などはカフェインによる刺激が強いので NG!



2

### 朝食を摂る

食物が体内に入るにより、排便が促されます。脂っこいものや、甘いものは消化に時間がかかるので、さっぱりとした和食がおすすめ。

3

### 腸活マッサージ

おへそを起点に「の」の字を書くように手を動かしてマッサージをする。



4

### 乳酸菌を摂る

腸内を酸性側に傾け腸内の腐敗を抑えます。腸のぜん動運動を助けて便秘を解消します。

5

### 食物繊維やオリゴ糖を摂る

普段の食事で案外足りていないのが食物繊維。心がけてとり、便のかさを増やします。オリゴ糖は、善玉菌のえさとなるので、腸内に存在する善玉菌を増やす役割があります。



6

### 良質な睡眠をとる

不規則な生活は悪玉菌を増やしてしまい、腸内環境を悪化させます。

7

### 1日1回は運動をする

朝ラジオ体操や 15分ウォーキング等…体を適度に動かしましょう。



健診の日程はこちらから



腸の健康を確認するために、

大腸がん検診を受診しましょう!



西条市 総合健診

検索

予約・問合せ 中央保健センター [TEL:0897-52-1215](tel:0897-52-1215)

西部保健センター [TEL:0898-64-5333](tel:0898-64-5333)