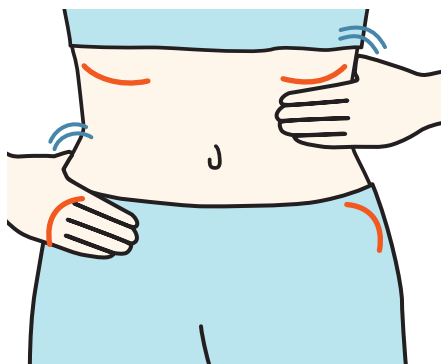


大腸をもんで快「腸」に

新しい年を迎えたのに、どうも便秘でお腹がスッキリしない……。それ、解消するために腸をもんでみませんか？

「腸をもむ」といってもお腹には入れられません。実は腸は皮膚の上から刺激することで機能を高めることができるそうです。そこで便が滞りがちな大腸の4つの曲がり角をもんでみましょう。



腸の四隅をもむ

1. 左手で左の肋骨の下、右手で右の腰骨あたりをギュッとつかんでゆっくりもむ。
2. 右手で右の肋骨の下、左手で左の腰骨あたりを同様にもむ。

※腸の四隅を頭に思い浮かべながら、合計3分間行う

また腸をもむ前に、「鼻から4秒で息を吸い口から8秒かけて細く長く息を吐く呼吸」を10回ほど行えば、副交感神経が優位になり効果も上がるそうです。

腸の動きが改善すると、ストレスや不規則な生活で崩れた自律神経のバランスも整えられる効果も期待でき、一石二鳥ですね。



～骨、血管……生活習慣病予防にも～

冬の定番であるミカン。最近では骨粗しょう症軽減や血管を強くするなど、生活習慣病への効果もわかってきています。



βクリプトキサンチン

ある調査によると、みかんの天然色素であるβクリプトキサンチンの血中濃度が高いと骨密度が高だけでなく、脂質代謝異常症や肝機能異常症、動脈硬化やⅡ型糖尿病の発症リスクが低いことがわかったそうです。

ヘスペリジン (ビタミンP)

薄皮や白い筋にはポリフェノールの一種、ヘスペリジンが含まれています。ヘスペリジンは毛細血管の強化、血圧上昇の抑制、中性脂肪の分解などの効果が期待され、生活習慣病の予防につながる成分です。



ペクチン

ペクチンもまた薄皮や白い筋に含まれる食物繊維。腸の中の水分を調節し便秘の改善が期待できます。果肉だけ食べるより、薄皮ごと食べた方が4倍も多く摂ることができます。

ガン予防に効果があるといわれていたβカロチンや、血管強化や美肌に効果のビタミンCも多く含まれます。これらの栄養素を逃さないためにも、薄皮や筋を取らずにいただくことをおすすめします。