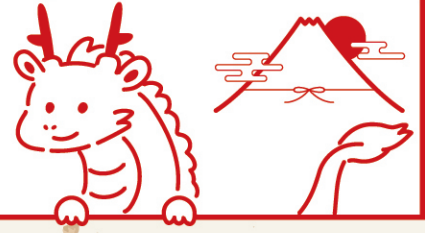


# Fujikotsu カラダ通信

## Vol.46

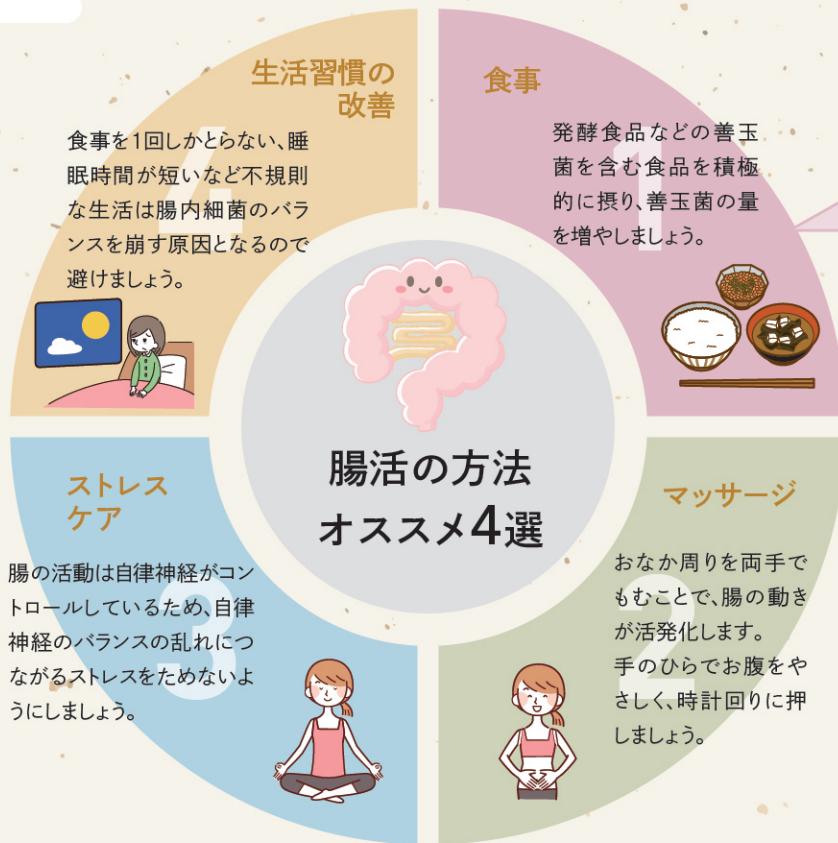
あけましておめでとうございます。美味しいものがたくさん並ぶお正月、お雑煮やおせち料理、みかん等つつい食べ過ぎてしまったなんて事はありませんか？  
 今月は年末年始の食べ過ぎに効く腸活の情報をお届けします。  
 新しい年の始まりです、気持ちを切り替えて腸活で身体を整えていきましょう！



HEALTH  
健康情報

### 腸活の方法オススメ4選

腸活に効果の高いオススメ4選をご紹介します。今年は今まで以上に腸内環境を整えていきましょう！



#### 善玉菌を含む主な食品



#### 善玉菌のエサとなる主な食品



無理なく始められそうな方法から取り組んでみましょう！



出典：腸活とは？メリットやおすすめの食事・運動・マッサージ方法を紹介 (asahi.com)

STRETCH  
ストレッチ

### 腸活の為の運動をご紹介 2つのエクササイズでおなかの悩みをスッキリ改善

簡単に実践できて、腸活に効果的なヨガのポーズ

#### ① 三日月のポーズ

三日月のポーズは両手を頭上に上げ、片足を大きく前へ踏み出しひざを曲げます。足を踏み出したポーズを維持したまま、ゆっくりと深呼吸を5セット行いましょう。



#### ② 赤ちゃんのポーズ

赤ちゃんのポーズは仰向けに寝てひざを抱えます。深呼吸を5セット繰り返しましょう。



RECOMMEND

オススメ

## 藤骨のオススメ 栄養補助食品「サイリウム」



栄養補助食品  
サイリウム

## 植物生まれだから食物繊維たっぷり！

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、食物繊維の目標量が年齢と性別によって示されており、18～64歳で男性1日約21g以上、女性1日約18g以上となっています。

サイリウムは4gあたり3.73gの食物繊維を摂取する事が出来ます。

少しの量でお腹が膨れる為、食事前に飲むと食べ過ぎを防止してくれます。糖質0gの為、甘くて糖質たっぷりなお菓子よりも間食に最適です。

食物繊維  
1日の摂取目標量



男性:21g

女性:18g



お通じも良くなりますよ♪  
気になる方はスタッフまでお尋ねください。

## サイリウムとは？

サイリウムとは、オオバコ属のプランタゴ・オバタという植物のことです。パウダーとして販売されているものは、プランタゴ・オバタの種子の殻を粉末状にしたものです。



オオバコ

RECIPE

食事

サラダなどの料理にかけるだけで手軽に善玉菌を増やせる簡単ソースのご紹介です

善玉菌を増やすお手軽メニュー

ヨーグルト甘酒ソース

材料

・ビフィズス菌入りヨーグルト	: 60g
・甘酒	: 40g
・マスタード	: 40g
・塩、こしょう	: 少々



作り方

①上記の材料を混ぜるだけで完成です。

出典: たった5秒で完成?! 善玉菌を増やすお手軽メニュー (asahi.com)

吉田院

☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院

☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院

☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前

☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院

☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院

☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院

☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院

☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院

☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院

☎054-295-7500

健康  
マメ  
知識腸活の  
効果

腸活は便秘や下痢が改善し、免疫力が改善します。動脈硬化の予防にも繋がったり、中性脂肪や血糖値が気になる方にも良いことづくめなので積極的にいきましょう。

