



あきもと鍼灸整骨院
福岡市南区筑紫丘1-23-18
▼お電話でのご予約はこちら▼
☎092-559-1400

公式ホームページはこちら  LINEでのご予約はこちら 

みなさん、こんにちは！秋本です。
6月になりました。あっという間に春が過ぎ去り、季節は梅雨に移り変わりました。梅雨の時期は、じめじめして体調が悪くなることもあります。そんな時は、梅雨という言葉にも入っている「梅」を食べるといいでしょう。強い抗菌力を持ち、疲労回復に効果があるクエン酸をたくさん含んだ梅。是非、この時期には健康に良い梅を食べて、元気に梅雨をのりきりましょう！



今月は「腸内環境」についてお話ししていきたいと思ひます。今日のあなたのお腹の調子はどうですか？便秘が続くと肌荒れするという方もいらっしゃるかと思ひます。腸は第2の脳と呼ばれるほど身体にとって重要な臓器で、腸内環境が乱れるとさまざまな不調が出てくるのです。腸内環境を整えるためにできる「腸活」メニュー、そして正しい食べ方についてお教えしていきます。また、今回は「姿勢」についてもお教えしています。綺麗な姿勢でいると上品に見えますよね。美しいスタイルやおしゃれは、一日で手に入れることは難しいですが、美しい姿勢はあなたが気を付けた瞬間できるものです。普段の生活で何気なくとっている姿勢が原因でどんどん姿勢が悪くなってしまいます。普段どなところで意識したらよいのか、また座り方や歩き方の姿勢についてもお教えしていますのでぜひチェックしてみてくださいね。

そして、今回お送りするレシピは、『スナップエンドウと卵のマスタードサラダ』です！旬の食材であるスナップエンドウを使ったシャキシャキで美味しい絶品レシピです。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてくださいね。

「腸活」始めませんか？

腸は第2の脳と呼ばれるほど重要な臓器で、腸内環境が乱れるとさまざまな不調が出てきます。今回は、腸内環境を整えることのメリットと効果的な食事についてお教えしていきます！飽きっぽい方でも無理なく自然に続けられると思うので、実践してみましょう！

種類	働き
善玉菌 (ビフィズス菌・乳酸菌)	・悪玉菌の繁殖を抑えて腸内環境を整える。 ・免疫力を高めたり、腸の動きを活発にさせる。
悪玉菌 (ブドウ球菌・大腸菌等)	・臭いの元となる。 ・有害物質を作り出す。
日和見菌 (バクテロイデス等)	・善玉菌が優勢の時は善玉菌の味方に、悪玉菌が優勢の時は悪玉菌の味方になる菌。

腸内環境を整えるメリットとは？

- ① 太りにくくなり、メタボ改善！
便秘により悪玉菌が多くなると、腸の動きが悪くなり、腸内に老廃物が溜まりやすくなります。その結果、悪玉菌が老廃物を分解して作り出した有害物質が腸壁から血中に吸収され、血液がドロドロの状態になり、血流が停滞してしまいます。こんな状態では栄養は細胞に吸収されにくく、脂肪として蓄積されて、皮下脂肪や内臓脂肪となってしまいます。よって、腸内環境を整え、効率よく栄養を吸収することがメタボ解消に繋がります。
- ② アレルギー反応を起こしにくくする！
アレルギーは、体の中に侵入してくる異物を排除する免疫機能がうまく働かないことで起こります。この免疫機能を保つために重要なのが「免疫細胞」です。免疫細胞の7割は腸に存在しており、腸内環境が乱れ、悪玉菌が増えると免疫細胞が上手く働かず、アレルギー反応が起きやすくなります。

- ③ ストレスを感じにくくなる！
人は自律神経によって、無意識に心臓を動かしたり、胃や腸を動かしたりしています。自律神経には、活動時や緊張している時に働く「交感神経」と、休息やリラックスしている時に働く「副交感神経」の2つがあります。この2つはシーソーのようにバランスをとりながら働いています。胃や腸は「副交感神経」が優位になる時間に消化が活発になりますので、ストレスがかかって「交感神経」が優位になると腸の動きが悪くなり、腸内環境も乱れてきます。ストレス耐性を上げ、ストレスを感じにくくさせるためにも、腸内環境を整えることが大切です。

定番の腸活メニューと正しい食べ方

納豆

納豆菌は胃酸に耐性をもち、死滅することなく胃を通過し、腸まで到達することができます。さらに、納豆菌には乳酸菌(ビフィズス菌)を増やし、安定化させる効果もあることが明らかになっています。

↓納豆に関するマメ知識↓

『納豆はアツアツのご飯では食べない！』
納豆菌は熱に弱いので、熱いご飯の上に乗せると成分が壊れる可能性があるのです。少し冷まして食べるのが良いですね。

『粒納豆よりひきわりが栄養価は高い！』
納豆は発酵によって、元の大豆より栄養価を高めています。ひきわり納豆は砕いた大豆を使用し、表面積が大きいので納豆菌による分解が進み、発酵時のビタミンなどが粒納豆より増えるのです。

ヨーグルト

腸内で善玉菌を増やし、エネルギー代謝に必要なビタミンB群を合成する働きのあるビフィズス菌はお腹の中で生きて届きやすい乳酸菌の一つです。

↓ヨーグルトに関するマメ知識↓

『ヨーグルトは開封後すぐ食べきる！』
乳酸菌やビフィズス菌は空気に触れると、活性度が落ちてしまいます。開封後は早く食べないともったいない！小さなパックで一度に食べるのがオススメです。

『朝一のヨーグルトはもったいない！』
ビフィズス菌や乳酸菌は胃酸に弱いので、朝一番で空腹時に食べると多くが胃酸にやられてしまう可能性があります。少しでも多く生きた菌を腸に届けるためには胃酸が薄まった食後に食べる方が良いでしょう。

味噌汁

毎回豪華な味噌汁はいちいち材料を切って作るのが少し面倒。そんなときには『みそ玉』を作っておくと、とっても便利！味噌にいりこやかとお節などを入れて混ぜるだけで簡単に出来ちゃいます。

ぬか漬け

浅漬けはサラダ感覚で食べられるのが嬉しいですね。毎日好きな時に食べられて、コスパも◎

いますぐ気を付けたい！ 正しい姿勢になるためのコツ

姿勢は人の第一印象を決める要素のひとつです。どんなときでも背筋がピンと伸びた姿勢が理想ですね。一方、悪い姿勢はカッコ悪く見えるだけでなく、腰痛や肩凝りの原因になったり、背中を通る神経が背骨の歪みで圧迫されて自律神経が乱れたり、血流やリンパの流れが悪くなったりと、身体によくありません！今回は姿勢のチェック方法や、普段意識すべき姿勢のポイントなどをお教えます！

あなたの美姿勢度チェック！

まずは、セルフチェックで自身の身体の歪みがあるのかを認識しましょう。姿見を準備するか、無い場合は大きめの鏡のある場所、もしくはご家族などにチェックしてもらって下さいね。

①かかとを壁につけて立つ

まずは、姿見の前で壁を背にして立ちます。

②ふくらはぎ、お尻、肩甲骨、後頭部も壁につける

両手は、足の側面につけます。

③耳から肩、中指、くるぶしが一直線に繋がっているか確認する

もし一直線でない場合は、それがあなたの歪みです。一直線になるように正してみましょう。

④ウエストの部分に手の平を入れるスペースが1.5枚分あるのがベスト

もし、開きすぎている場合は、腹筋が足りない証拠です。おなかと背中をくっつけるイメージで、おなかに力を入れ、腰の下の部分を前に出すイメージで、スペースを狭めてみてください。



この①～④でできた姿勢が、**正しい姿勢**です。座る姿勢が気になる方も、まずはこの立ち姿勢が基本となりますので、しっかりと体で覚えるようにしましょう。
このセルフチェックを、**朝晩1日2回**すると、個人差はありますが、1週間から3か月程度で、体が正しい姿勢を覚えて、自然に自分で正しい姿勢を作れるようになります。

正しい姿勢で『座る』&『歩く』ポイント

正しい歩き方

顎を軽く引き、目線をまっすぐ向けて少し遠くを見る。

自分の肩幅より少し広めの歩幅を意識する。女性であれば、大体60cm程度。



髪の毛が上に引っ張られているようなイメージで立ちましょう！

腕は肩甲骨を後ろに引くようなイメージで振る。

かかとから地面に着地してつま先に重心を移動し、最後に地面をけり上げる。

よく履いている靴の裏をチェック！

普段よく履いて歩く靴の裏をチェックしてみましょう。正しい姿勢で歩けば、靴裏ソールは両足のかかとやつま先などが、偏りなく同じようにすり減ります。しかし、左右どちらかの足に重心がかかっていたら、左右ですり減り方が異なります。歩き方の癖を知ると意識して歩き方を変えることができるので、しっかり把握しておきましょう。

正しい座り方

顎を引いて、首を伸ばす。

おなかを背骨の方にへこませる。

骨盤を垂直にする。



正しくきれいな座り方のコツは、「骨盤を立てて座る」ということ。

また、正しい姿勢を保つためには、自分の体に合った椅子を選ぶことも大切。最適な椅子の第一条件は、**深く座ってもかかとが浮かない程度の高さ**であること。高さ調節ができるタイプであればベストですが、調節できなければクッションを敷き、**膝の角度が90度になるよう調節**してみましょう。

坐骨を意識してお尻に体重をかけて座る。

普段の座り姿勢をチェック！

まずは、自分が普段どのような姿勢で座っているか、気付いたときにチェックすることから始めましょう。多くの人が陥りがちなのが、「背中座り」とは、座面に浅く腰掛け、猫背の状態では背中が椅子の背もたれについている座り方。一見楽な座り方をしているように見えますが、実は腰や背中に大きな負担をかけているのです。



シャキシャキまるやか★簡単サラダ スナップエンドウとゆで卵のマスタードサラダ

今回は『スナップエンドウ』を使った簡単レシピをご紹介します。スナップエンドウに含まれる栄養成分にはβカロテンやビタミンC、ビタミンK、カリウムにカルシウム、食物繊維、リジンなどがあります。一番紹介したい栄養素は**βカロテン**です。βカロテンは**抗酸化作用**を持ち、美肌効果があります。この作用は肌の老化を遅らせる効果があるので**美肌に良い**というわけです。また、スナップエンドウには食物繊維が豊富に含まれているため**便秘改善効果**もあります。便秘解消だけでなく腸内環境を整えることにも効果が期待できるので、積極的に摂取したい食べ物です。

＜材料＞ 2人分

スナップエンドウ	100g
ゆで卵	2個
★マヨネーズ	大さじ2
★粒マスタード	大さじ1
★白すりごま	小さじ2
★こしょう	少々

1



スナップエンドウは筋を取る。

2



鍋に湯を沸かして塩少々（分量外）、スナップエンドウを入れ、さっと茹でて水にさらし、水気を切る。

3



ゆで卵は縦に4等分に切る。

4



ボウルに★を入れ、スナップエンドウとゆで卵を加えてよく混ぜたら完成！

