



近年の夏の猛暑はどんどんと気温も上がり、長期間です、さらに10月になっても、日中はまだまだ真夏のような暑さが続いています。胃腸は気温の影響を受けやすく、夏の暑さで脱水状態が続くと腸の「バリアー機能」が低下し、体調不良を引き起こすおそれがあります。夏から秋への季節の変わり目は、食欲不振や胃もたれといった症状も起こりやすくなります。こうした症状が起こる要因として、自律神経の乱れが胃に及ぼす影響が考えられます。



季節の変わり目に起こる胃の不調の予防には、自律神経のバランスを乱さないような生活習慣が大切です。

自律神経を調節する2大スイッチは睡眠と食事

* 毎日決まった時間に就寝・起床し、食事でも3食しっかり摂る、といった規則正しい生活を心がけましょう。

胃腸に優しい食事を摂るには？

胃もたれや胸やけなど胃の不調があるときは、食事に次の食材を積極的に取り入れると良いでしょう。

【大根】消化を促進する作用がある。加熱すると酵素の効果が弱まるため、胃のためには生の大根おろしがおすすめ。

【キャベツ】胃酸を抑え、胃の粘膜を保護する作用がある、水に溶け出す性質があるので、切りキャベツなどがおすすめ

【オクラ・長いも】ネバネバ成分が胃の粘膜を保護する。便秘改善にも効果的

【イカ・タコ・カキ】胃の炎症を抑え、細胞障害から胃を守る作用がある。ビタミンCを含む野菜や果物と一緒に摂ると効果的

【青魚】青魚に含まれる不飽和脂肪酸・EPA（エイコサペンタエン酸）には胃炎を抑える作用がある。ピロリ菌の感染予防になる

【海藻類】胃の粘膜を保護し、胃壁を補修する作用がある。

腸内環境を整えるためには、腸内の善玉菌を増やす食品を摂ることが大切です。

代表的な4大食品は次のとおりです

- 1 【発酵食品】（キムチやぬか漬け、みそ、納豆、ヨーグルトなど）…腸内の善玉菌増加につながる
- 2 【水溶性食物繊維】（海藻類、ゴボウ、ブロッコリー、ライ麦パンなど）…腸の炎症を抑え、腸内環境を整える
- 3 【オリゴ糖】（バナナ、大豆、玉ねぎ、小麦ブランなど）…腸内で善玉菌の栄養源となり、善玉菌を効率よく増やす
- 4 【EPA（エイコサペンタエン酸）・DHA（ドコサヘキサエン酸）】 鮭、サバなどの青魚、アマニ油やエゴマ油

代行レッスン 10/20(月) 19:45 くつろぎヨガ 藤原⇒和田

レッスン変更 4(土) 10:45 ヨガ B⇒10/5(日) 16(木) 10時～ヨガ・13時半ベリー⇒10/30(木)

スタジオ休講日 10/29・30・31

ヨガポーズ バッタ&押し上げ

◎バッタ：内臓下垂の改善、ヒップアップ効果。

◎押し上げ：気分を上げる、胃を引き伸ばす(緊張をほぐす)

