



教えてくれたのは
齋藤早苗先生

コロンハイドロセラピスト、インナー美人アドバイザー。のべ1万2000人の腸内環境を改善。

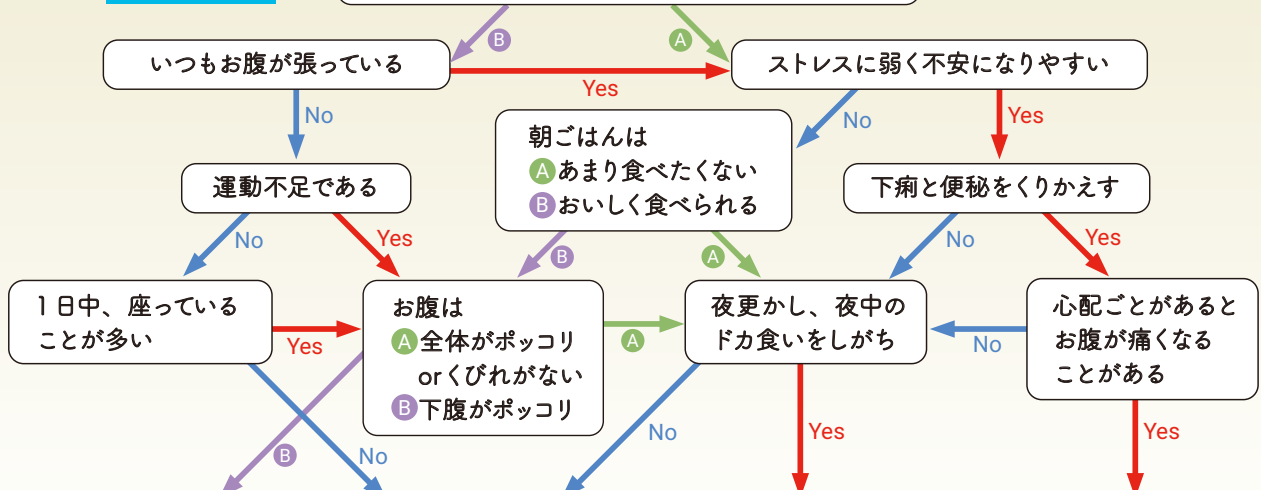
腸のお疲れタイプ診断

腸に元気がなくなると、老廃物を体にため込みポッコリお腹や肌荒れの原因に。チェックチャートで自分の腸タイプを知り、タイプに適した美腸食材を食べて元気な腸を取り戻しましょう。

START

- A やることが多く、常に時間に追われている
- B 比較的時間にゆとりがある

→ Yes
→ No



だら〜ん腸タイプ



骨盤がゆがんだり、前屈または後屈しているため、腸が下がって下腹を圧迫、便が詰まっている可能性が。細かく刻んだり、消化しやすくしたオクラなどの水溶性食物繊維がおすすめ。ごぼうやきのこなど消化が悪い食材、大きく切った肉や野菜、果物はなるべく避けて。

おすすめ食品



刻んだオクラ 寒天ゼリー

ゆるゆる腸タイプ



腹筋の衰えて腸がゆるんだ状態。便意やおならを我慢するために便秘になりがち。ゆるんだ腸には繊維がしっかりした食品を食べて“便のかさ増し”をするのが効果的。お酢や辛いもの、冷たいもので刺激を与えても。水分不足や、油分・糖分が多いお菓子の食べすぎは×。

おすすめ食品



酢の物 きんぴらごぼう

パンパン腸タイプ



夜遅く食べる事が多く、お腹全体がぼっこり。未消化状態の食べ物が詰まって胃腸がお疲れ気味に。どうしても遅くなるなら夜はスープなど軽めにし、ドカ食いはやめましょう。ジャンクフードやアルコールは消化を悪くするので×。整腸作用のあるリンゴはおすすめ。

おすすめ食品



スープ 焼きリンゴ

ピリピリ腸タイプ



忙しくてストレス過多から腸が過敏に。腸がけいれんして、ガスが発生しやすい状態です。冷たいものや辛いもの、カフェインなどは避け、あたたかくて消化がよいものを食べましょう。ネバネバ食品や発酵食品には整腸作用があり、胃腸の負担を軽減してくれます。

おすすめ食品



わかめのみそ汁 納豆

スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用(有料)



オンラインライブストリームで自宅でもフィットネス(有料)

健康やフィットネスライフのこと
あなたを豊かにする情報をお届けします！



ルネサンス
マガジン
「ルネマガ」



オンライン
ライブストリーム
について

オンラインライブストリームの
情報はこちらから



ルネサンス施設