

## 【おなかと腰の関係/腸の調子を整えることで腰痛も解消！？】

**予**  
**防**  
**始**  
**事**

### お腹と腰の強い味方、 食物繊維の驚くべき効用！

お腹の調子を整えようと思  
つたら、まず思い浮かべるの  
は「食物繊維」。

食物繊維は、人の消化酵素  
で消化されない炭水化物のこ  
とをいいます。体調を整え  
たり、生活習慣病の治療や予防  
に役立つたりと、重要な生理  
作用があるので、6番目の  
栄養素としてその重要性が注  
目されています。

大きく分けると、水に溶け  
やすい「水溶性食物繊維」と  
水に溶けない「不溶性食物繊  
維」の2種類があり、それぞ  
れの性質も働きも違います。  
水溶性食物繊維は、食事成  
分の消化・吸収を緩やかにす  
る働きがあるため、血糖値の  
急な上昇を抑え、インスリン  
の産生にも負担をかけないこ  
とから、糖尿病や肥満予防に  
役立ちます。また、血中のコ  
レステロール上昇を抑え、高  
脂血症の予防にもなります。

一方、不溶性食物繊維は便  
秘の解消に役立ちます。また、  
発がん性物質が大腸粘膜に長  
時間触れることなく速やかに  
排出するので、大腸がんの予  
防にもなっています。

水溶性の食物繊維は果物に  
含まれる「ペクチン」やこんに  
やくの「マンナン」、海藻の  
「アルギン酸」など、不溶性  
の食物繊維は穀物や野菜に多  
い「セルロース」や「ヘミセ  
ルロース」などです。1日3  
度の食事で多種類の穀物やい  
も類、豆類、野菜をきちんと  
摂ることが望ましいでしょう。  
実は、便秘の人の多くは腰  
痛をもっていることが多く、  
腰を痛めやすい姿勢は腸の動  
きを制限してしまっています。腸  
の調子を整えることは腰痛の  
改善にもつながり、腰痛の人  
はもちろん便秘になりやすい  
傾向にあります。

お腹も、腰も両方を意識し  
て、身体の今の状態を感じと  
ってあげてください。  
インテグレート/引地美保子

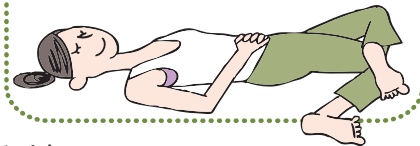


### おウチ de セルフケア

腰周りをゆっくり伸ばして  
姿勢を調整すると、

お腹もすっきり整う一挙両得ケア！

片ひざをゆっくりと内側に倒した後、もう一方の  
足を上にのせ、ゆっくりと息を吐きます。  
これを深呼吸とともに数回行いましょう。  
姿勢を戻す時もゆっくりと呼吸をしながら戻します。  
片側の足も同様に行います。  
腰の部分がゆっくりと伸び、起きた時、座った時に  
すっと腰が立ち上がる感じがあります。  
腰痛や腰周りが固い人は腰の下に丸めた  
バスタオルを置きながらするのがよいでしょう。



### 今月の オススメ [エッセンシャルオイル編]

お肌の調子を整えるだけでなく、  
冷え・むくみ、便秘などにも高い効果を発揮！



●エッセンシャルオイルブレンドNo.12  
[5ml ¥3,100]

エッセンシャルオイルは、お肌の調子を整えたり、筋肉のコリやハリを改  
善するだけではなく、カラダの機能を改善する働きを持っています。  
インブルーヴでは、そうしたさまざまな効用をもたらしてくれるエッセン  
シャルオイルを販売しています。  
エッセンシャルオイルブレンドNo.12 (マージョラム・ローズマリー) に含  
まれるマージョラムは、冷え・むくみに効果を発揮する以外にも、排泄を  
緩やかに促してくれる緩下 (かんげ) 作用があります。ほかにも、フェン  
ネル、ラズベリーリーフ、ペパーミント、カモミールなどのドライハーブを  
お料理やお茶などに使うのも効果的です。  
また心身のリラクセスによりエッセンシャルオイルブレンドNo.6 (ラベン  
ダー・カモマイル) も、緊張をゆるめることで腸の動きを良くしてくれ  
る働きがあります。

インブルーヴでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。  
頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグレーション協会 直営

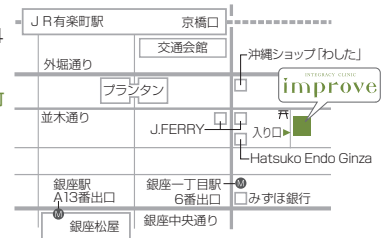
インブルーヴ 東京都中央区銀座1-5-14  
銀座コスモビル4F

OPEN/11:00~20:00 予約制・水曜日 当日予約可

03-3567-0511

http://www.integracy.co.jp/

※詳しい情報はホームページ、または右のQRコードから。



### 統合自然療法 インテグレーションとは

体内バランスを整え、生活習  
慣病など、さまざまな症状を改  
善する総合的なケアです。整  
体、矯正、マッサージ、リフレク  
ソロジー、アロマセラピー、栄  
養学などを取り入れた統合自  
然療法でアプローチします。