



11月も半ばも過ぎ街中でも紅葉がみられるようになりました。皆様おげんきですか？今年もあと1ヶ月半ですね。平成という年号もあと少しとなりました。朝晩は少し涼しいですが日中はとても過ごしやすくスポーツするには最適な時期ですね。私は冷蔵庫がつぶれて新しいものを買替えたのを機に台所の片付けをしています。家の中をスッキリしたいと考えてますが、まだまだ時間がかかりそうです。楽しく断捨離もしていきたいです。そして地下鉄で帰るところをウォーキングしたり積極的に歩くことにしています。「筋肉は裏切らない」という言葉がありますが、ここで載せたスクワット是非1ヶ月やってみてください。体も心も元気になりますよ！

スマイルヨガスタジオ 主宰 松下美枝

腸活のすすめ！ 健康な人は、腸がキレイ！ 腸がキレイになる食事と習慣とは、

①夕食は寝る3時間前までにとる。

眠りにつくときに胃を空にすることで胃の掃除を促すホルモンが分泌され、腸の働きが活発になります。どうしても夕食に遅くなるときは脂肪や油が少ない消化のよいものを少量とるようにする。

②食事の量は腹八分目にとどめる。

腸の働きが悪くなる原因のひとつが食べ過ぎ。胃や腸の食べ物がスムーズに移動する為には適度な間隔が必要。食事は1日3食で少しずつ腹八分目に抑える。目安は食後にもう一度同じ食事を食べれると感じれる分量。

③植物繊維と発酵食品を毎日の食事に取り入れる。

腸のデトックス効果が抜群の食材は食物繊維を多く含む根菜類やキノコ、海藻、乾物、未漂白穀物など。納豆、味噌、漬物などの発酵食品。善玉菌を増やして腸内環境を改善する。

④食物繊維を1日あと5gプラス。

厚生労働省による食物繊維の摂取目安量は女性が1日18g以上、男性が20g以上です。現在の日本人は1日5gの食物繊維が足りないといわれています。

⑤お菓子の食べ過ぎに注意。

砂糖を過剰に摂ると悪玉菌が増殖して腸内環境が悪化してしまいます。間食やデザートは食物繊維が豊富な果物や砂糖や油脂の不使用のドライフルーツ、ナッツなどを選びましょう。ちょっとした心がけで善玉菌が増えて腸の働きもぐんと良くなります。賢く食べて腸をデトックスしましょう！

簡単に出来て効果抜群！スクワットの驚くべき効果

スクワットで鍛えられる部位は、

①ハムSTRING&大腿四頭筋 ②大殿筋 ③脊柱起立筋 ④ヒラメ筋&腓腹筋 ⑤腹筋・内転筋です。筋肉量が増え、基礎代謝が上がり、効率的に脂肪を燃焼しやすくなります。全身の筋肉を鍛え、全身痩せが期待でき、太ももを引き締めスタイリッシュな体系になります。冷え性対策、便秘解消にもおすすめ！
要領：足は腰幅より少し広め、足先を少し外側に向け両手は頭の後ろで組み、胸を広げます。息を吸って吐きながら膝を曲げ、お尻を下ろし、息を吸いながら膝を伸ばす。20回を目安に！



注意：ヒザが足先から前に出ないように！
膝と足先の向きを同じにし、膝を傷めないように！

玄米酵素 健康講座と食事会 12月16日(日) 12時半～14時半

定員 10名 参加費 無料！申込み受付中！

食から健康について学びを深めていきます。最新の健康情報が聞けます！
食事の摂り方が、体をつくります。病気の80%は食がかかわっています。
自分の健康は食の改善から！一緒に学び、実践しましょう！



- ・12月 2日 (日) 午後1時～3時 親子ヨガ
- ・12月24日 (月) 一年を綺麗に仕上げるヨガws
- ・12月31日 (月) 14時～ 世界平和を祈って五体投地法108回
- ・1月 4日 (金) ヨガ初め式 無料受講日 あさ・ひる・よる
- ・1月14日 (月) 松下ヨガ学院ポーズカード研修会



