

じょうずに水を摂って 腸力アップ!

腸

コンディションを最適に保つためには、水の摂り方にも、ぜひこだわりたいもの。

まずオススメしたいのは、朝、起き抜けにコップ一杯の水を飲む習慣です。

これは寝ている間に失われた水分を補給するだけでなく、快便をうながすためにもひじょうに効果的。朝いちばんの空っぽの胃に水が入ると、その刺激が脳を経由して、大腸に大蠕動ぜんどうを開始するように信号が送られるのです。胃が弱い人、冷え性の人以外は冷たい水のほうがいいでしょう。

また、一日の中で摂る水分量にもつねに気を配りたいところ。摂取する水分が不足していると、どうしても便が硬くなってしまうがちだからです。

摂りたい水分量の目安としては、一



日あたり1.5〜2リットル。汗で水分が失われやすい夏場は、これよりさらに多めに摂るといいでしょう。

水は水道水でもかまいませんが、便秘がちな人には、ミネラルウォーターもおすすめです。とくに「コントレックス®」など便通をうながすマグネシウムが豊富な銘柄を選べば、便秘解消により高い効果が得られます。