

メントールが  
多く含まれる食材

# 腸をリラックスさせ、腹部膨満感を 解消するメントール



ペパーミント  
清涼感のある香味が特徴のハーブ。生葉のほか、ハーブティでも手軽に摂取できる

便秘がちの人は、腸にガスがたまって、おなかのはったような不快感をよく訴えます。腹部膨満感と呼ばれる症状です。

このガスの約7割は、食べ物などと一緒に入った空気です。それが血液の中から出たガスや、腸内で発酵したガスと混じって、おならとなるのです。

腸の緊張をほぐして、  
心も落ち着く癒し系ハーブ

腸内にたまったガスを出すには、ウォーキングなどの軽い運動が有効です。加えてペパーミントを摂取するのがヨーロッパ式。昔からドイツやフランスでは、腹部膨満感に対して、ペパーミントをお湯で抽出したペパーミントティーが利用されてきました。

ペパーミントに含まれるメントールは、筋肉の緊張をほぐす作用があり、腸をリラックスさせてくれます。

メントールの香りは、メンタル面の癒し効果もあるため、ストレスが引き

金となる過敏性腸症候群にも有効とされています。

## 摂り方のポイント！

- ◎ ショウガとオリゴ糖、レモン汁を加えたお茶も
- ◎ スパイスの乾燥ミントを使った料理もおすすめ

## 効能 チェック！

- ☑ 腹部膨満感を解消
- ☑ 腸をリラックスさせる
- ☑ 便秘異常の引き金となるストレスの緩和