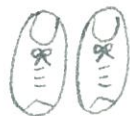


Part 1

腸を元気にする
3つの生活提案



停滞期も怖くない

腸を活発にしてリバウンド知らずに

「ファイバーダイエット」を始めると、最初のころはおもしろいように体重が減っていきます。しかし1〜2カ月を過ぎたころから、減り方が鈍くなってくる場合があります。

これは、私たちの体の防衛反応によるもの。脂肪は飢餓状態に必要なことから、短期間で体重が減ると、体はそのことを危険信号と察知して「これ以上脂肪を減らすまい」とするのですね。これがいわゆる「停滞期」で、リバウンドの引き金になる時期といわれています。

では、この停滞期をのりきるためには、またリバウンドで挫折しないためにはどうしたらいいのでしょうか？

ひとつは、一時的に体重の減りがゆるやかになっても、くじけずに食物せんいを中心にした食生活を続けること。

そしてもうひとつは、腸を活発に動かす運動や腸のマッサージなどを日常生活にとり入れることです。腸の動きが活発になると、消費エネルギー（労働や運動によって

使われるエネルギー）があがり、体の中にあまったエネルギーを代謝する力が強くなります。そのため、停滞期があらわれにくく、リバウンドが招きにくくなるのです。

腸を活発にする運動としては、有酸素運動である「ウォーキング」がとくにおすすりませ。また、「腸もみマッサージ」も、腸の動きを活発にするうえ停滞腸にも効果があります。

また、適度な運動には自律神経のバランスを整えるはたらきもあります。自律神経とは、私たちの体をコントロールしている神経のこと。通常、昼間は交感神経のはたらきが強まるために体が活発に動いてエネルギーが消費され、夜は副交感神経のはたらきでエネルギーが節約モードに変わります。

ところが、肥満気味の人は自律神経のバランスがくずれているために、日中でも交感神経のはたらきが鈍く、エネルギーを消費しにくいのです。そのためにもますます太りやすくなってしまうのですね。自律神経のバランスを整えるためには、リラックスして「音楽を聴く」こともよいことです。

腸の動きを活発にするために日常生活でぜひとり入れていただきたい3つの提案「ウォーキング」「腸もみマッサージ」「音楽を聴く」について、次ページから少しくわしくお話ししていきます。