

## カラダ活活プロジェクト

健康を保ち、活き活きとした毎日を送っていただくために、  
コナミスポーツクラブが考える運動の新提案  
「カラダ活活(いきいき)プロジェクト」。  
第2弾は、腸内環境を整える「腸活フィットネス」。  
ぜひ実践していきましょう。

### 「健康」を保つ4つのポイント

POINT 1

カラダを  
温める

POINT 2

腸内環境を  
整える

POINT 3

ストレスを  
溜めない

POINT 4

適度な休養  
と運動習慣

### 第2弾

# 腸活 フィットネス

腸活フィットネスとは、腸の働きを助ける筋肉を刺激する運動と、腸内環境を整えるための食材や食事を掛け合わせた、健康なカラダを手に入れるための新しい運動方法です。

お腹周りの筋肉に刺激を与え、腸周辺の筋肉を動かすことと、ストレッチで伸ばすことで、血流が良くなり排便のための腸のぜんどう運動を促します。

また、気持ちよく伸ばすことでリラックス効果も与えます。

食事と同様に、食物繊維で腸壁を刺激して腸のぜんどう運動を促したり、発酵食品で腸の善玉菌を育て腸内環境を正常な状態に保ちます。



### 腸活のための 運動

お腹周りの筋肉を使う

活性化

お腹周りを伸ばす

リラックス

### 腸活のための 食事



食物繊維を取り入れる

発酵食品を取り入れる

こんなお悩みにおすすめ

詳しい説明を  
WEB で公開中



便秘気味  
でお悩みの方



お腹の張り  
が気になる方



肌・体調  
を整えたい方



疲れ  
が溜まりやすい方



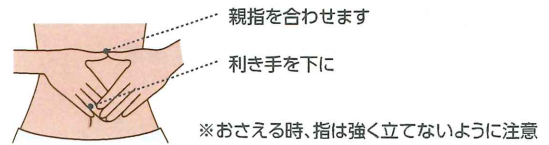
# #1

## 腸活デトックス

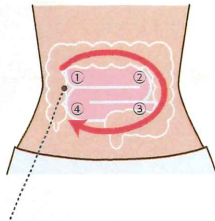
お腹の筋肉をマッサージすることにより、腸に刺激が伝わります。この刺激が排便を促すぜんどう運動となり、お悩みの解消も期待できます。ここでは温熱効果を利用して、お風呂でできる簡単なマッサージをご紹介します。

### ● お腹をやさしくマッサージ

腸は食べ物の消化と吸収を行う[小腸]と、小腸から送られた食べ物の水分を吸収し、不要なものを排出する[大腸]で構成されています。マッサージで胃腸の働きを活性化させましょう。

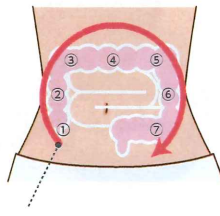


### 小腸のマッサージ



呼吸に合わせて①～④の順におさえる  
時計回りに約5周行う

### 大腸のマッサージ



呼吸に合わせて①～⑦の順におさえる  
時計回りに約3周行う

### お腹を伸ばしてリラックス



両手をいっぱいまで高く上げる  
その状態で大きく2回深呼吸  
お腹が伸びることを意識する  
※肩が痛く、腕が上がりにくい  
時はお腹を伸ばすだけでOK



- ・湯船に浸かれない時は、シャワーをお腹に当てて、温めながら水圧でマッサージしましょう。
- ・お風呂以外なら、服の上からやさしく行いましょう。
- ・サウナの中で行うのもOK。5分程度を目安に。長くなりすぎないように注意してください。
- ・水分補給を忘れずに。

動画  
で公開中!



# #2

## 腸活ストレッチ

腸活ストレッチでは、お腹まわりの筋肉を伸ばすことで血流が良くなり、排便を助ける腸のぜんどう運動を促します。気持ちよく伸ばすことで、腸にリラックス効果を与えます。

### 両ヒザを抱えるポーズ

10呼吸 お腹と太ももを近づける



吐く息を長めに

### 両ヒザを倒すポーズ

3呼吸 3セット ※反対側も同じ



脚を片側に傾ける  
腕は身体の横のままでもOK 肩が浮かないように

### お尻上げのポーズ

3回 腰からお尻を持ち上げる



ヒザから肩まで一直線に  
背骨の上からゆっくり下ろす  
肩が浮かないように

### ねじりのポーズ

10呼吸

※反対側も同じ

ヒザの外に  
反対の脚を置く

脚を曲げてお尻の横に



腕をヒザの外に



ヒザとヒジを押し合う



肩は  
リラックス

### 横腹伸ばしのポーズ

10呼吸

※反対側も同じ



腰骨から肋骨を  
広げるイメージで

痛くないところで  
キープ



- ・無理をせず伸ばして気持ちのいい範囲で、じっくり動かしましょう。
- ・痛みを感じる場合はキープ時間を短く。
- ・伸ばす時には、息をゆっくり吐きましょう。
- ・伸ばしている部位を意識し、自分の身体に集中しましょう。
- ・各ストレッチの後は、呼吸と身体力を抜いてリラックス。

動画  
で公開中!





# #3

## 腸活腹筋トレーニング

腸の活性化のために、排便を促す腸のぜんどう運動を助ける「腹筋」と、上半身と下半身をつなぐ「腸腰筋」を鍛えるトレーニングです。

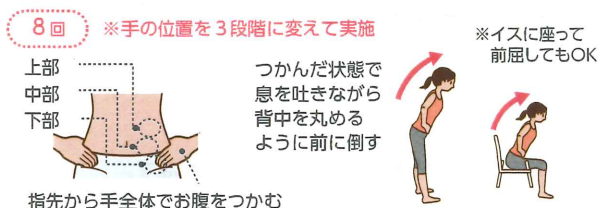
### ヒザ上げ運動



### 腰回し運動



### お腹つかんで前屈



### 大きな呼吸でドローイン運動



腸活ポイント

- ・立ち姿勢が多いので足の裏に力を入れて立ちましょう。
- ・腹筋を自分の背中に引き込むように意識しましょう。
- ・ゆっくり呼吸をし、止めないように心がけましょう。
- ・1つずつの運動の後、一旦リラックスを挟み、次の運動に移りましょう。
- ・水分補給は忘れずに。

動画で公開中!

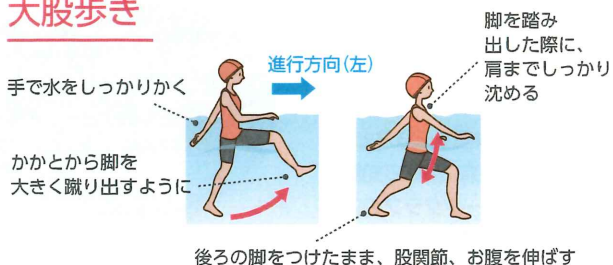


# #4

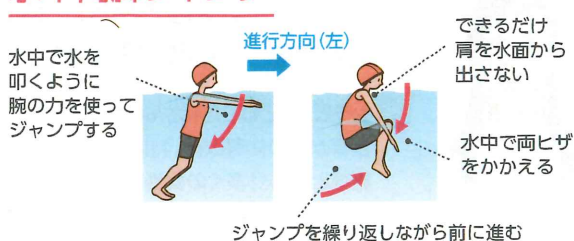
## 水中腸活ウォーキング

水の特性を活かして「水压」を感じながら大きく動きます。股関節を大きく動かすことで排便を促す腸のぜんどう運動を助ける腸腰筋、腹筋を鍛えることができます。

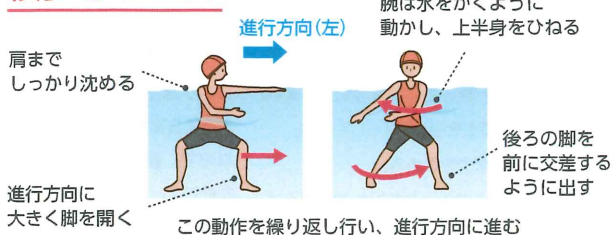
### 大股歩き



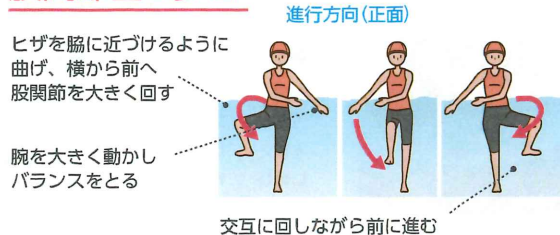
### 水中両脚ジャンプ



### 横歩き・クロス



### 股関節回し歩き



腸活ポイント

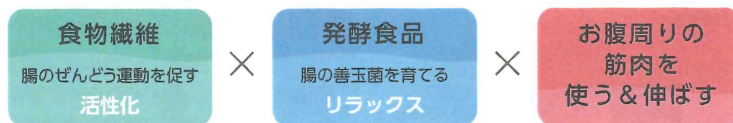
- ・股関節を大きく動かすことで、腸腰筋が大きく動きます。
- ・水中では腕でバランスを取りながら動きましょう。
- ・呼吸を止めずに動きましょう。
- ・水压を感じながら大きく動きましょう。
- ・水分補給を忘れずに。

動画で公開中!





健康なカラダを手に入れるには、腸内環境を整えることが大切です。そのためには、適度な運動にプラスして、食事に食物繊維を多く含む食品と発酵食品を取り入れるといいでしょう。



## 水分補給

朝はコップ1杯の常温水を飲む



寝ている間に約500mlの汗をかくといわれています。朝起きた時、身体への潤いと排便へのスイッチを入れるため、コップ1杯身体の常温水を飲みましょう。

## 運動する日の食事

運動で消耗する栄養素を朝食で補給



朝食におすすめなヨーグルトや納豆、果物、野菜類など、食物繊維×発酵食品を上手に取り入れましょう。運動では、ビタミンB群、ビタミンC、鉄、たんぱく質が多く使われているので3食の食事でバランスよく補給しましょう。

## 日常の食事

バランスの良い食事+腸内環境を整える食材を取り入れる

いろいろな種類の食材を取り入れ/バランスの良い食事を取り、朝食をよく噛むことで胃や腸が動きだし、排便を促します。腸内環境を整えるため、食物繊維や発酵食品を取りましょう。

### ● 食物繊維

排便を促すぜんどう運動を促進したり、急激な血糖値の上昇およびコレステロールの吸収を押さえたり、善玉菌の一種の酪酸菌に作用して、酪酸を増やし整腸作用を促すといわれています。

・小麦より白米・雑穀米、野菜など・ネバネバ食材(キノコ類/長芋・オクラ・モロヘイヤなどの野菜類)・果物(バナナ・キウイ・アボカドなど)

### ● 発酵調味料・発酵食品

善玉菌を増やし、腸内環境を整えるといわれています。味噌・醤油・ヨーグルト・キムチ・納豆など。

※オリゴ糖を含む果物・野菜などをプラスするのも腸内環境を整えるのは良いとされています。



- ・朝一番の常温水は忘れずに。
- ・朝食は一日カラダを動かす必要なエネルギーです。必ず食べましょう。
- ・食物繊維はたっぷり。栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。
- ・食物繊維や発酵食品を取り入れる際に、1つの食材に偏らず、いろいろな種類を取り入れましょう。



日本腸活体質改善アカデミー協会

代表理事 清水 絵美 氏

セラピストとしてたくさんのカウンセリングの中で、未病を改善する方法として食事からの体質改善、特に腸にフォーカスした食事法を開発。食事の知識を施術と合わせ多くの女性の悩みを改善。今回、コナミスポーツクラブの運動ノウハウと食事とを掛け合わせた新しい提案として共同開発を行なう。

運動と食事の腸活で  
気持ちのいい  
お通じを  
目指しましょう!

コナミスポーツ管理栄養士がおすすめする、腸活食をご紹介します。簡単、お手軽に作れるので、ぜひお試しください。



食物繊維たっぷり野菜と  
鶏肉の豆乳みそスープ

### ● 分量 (2人分)

鶏肉 : 100g  
ゴボウ : 1/2本  
人参 : 1/4本  
しめじ : 1/4株  
長ネギ : 1/4本  
豆乳 : 200ml  
味噌 : 大さじ1  
だし汁 : 150ml

### ● 作り方

- ① 鶏肉は一口サイズに切り、ゴボウ・長ネギはななめ切りにする。人参はいちょう切り、しめじは石づきを取ってばらしておく。
- ② 鍋に油(分量外)を熱し、鶏肉・ゴボウを炒める。
- ③ 鶏肉に焼き目がついたら、長ネギ・人参・しめじを入れ、軽く炒める。
- ④ 油がまわったら、だし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆乳を入れ、温まったら味噌を溶いて、ひと煮立ちしたら完成!

### ● ポイント

ゴボウは不溶性食物繊維・水溶性食物繊維どちらも豊富なため、腸活におすすめの食材です。冷蔵庫にある野菜、鶏肉以外に豚肉でもお肉なしでも、おいしくできます。