



今日から手軽にできる!



おいしく食べ・飲むための

腸活レシピ



## 目次

1. はじめに ～プロローグ～
2. 朝コップ1杯のお白湯を飲む
3. 発酵食品を毎日食べる、食物繊維を1日1つは食べる
4. 朝一杯のお味噌汁を飲む
5. 1日1.5リットルの水をこまめに飲む
6. 炭水化物は冷まして食べる

---

## はじめに

---

こんにちは！

美腸コンサルタントの山田きょうこです

この小冊子を手にしてくださり、ありがとうございます

現在、腸からの美と健康のお手伝いをさせていただいている私ですが、かつては、ストレスで甲状腺の疾患を抱え、暴飲暴食を繰り返してしまい、心も身体も疲れきっていました。

現在は、腸活に出逢ったことで「人生で今がいちばん！」と言えるほど健康な日々を送ることができています。

しかも、大好きな食べることやお酒をガマンすることなく健康美を手に入れています。

この小冊子では私と同じように食べ、飲みながら健康美を手に入れたい♥という方に、今日からすぐに実践できる腸活をご案内いたします

腸活がライフスタイルになり、楽しまれることを願っております♥

---

## 朝コップ1杯のお白湯を飲む

---

便秘で困っている人にお話を伺うと、朝は慌ただしく準備をしておトイレで座る時間がないという方が多いです。

便秘が続くと宿便がたまってしまい、便の腐敗が進みます。そうすると腸内環境が悪くなって、朝の動きがさらに弱くなり、また便秘が続く…という悪循環になってしまいます。

それらを防ぐためにも！  
まずは手軽にできる実践として、  
**毎朝コップ1杯の白湯**を飲みましょう！

白湯を飲むことで腸を目覚めさせ、腸の動きをよくすることができます。



ポイントとしては**一気に飲むこと**。  
勢いよく飲んだ方が、腸に刺激与えることができ、ぜん動運動のスイッチが入りスムーズな排便につながります。

水を飲むことで便を柔らかくするメリットもありますね！

体は普段、汗や尿などで1日約2リットルの水分を排出しているので、朝の白湯はもちろん、1日1.5~2リットルのお水を摂ることも、心がけると良いですね。

---

## 発酵食品を毎日食べる、食物繊維を1日1つは食べる

---

発酵食品は善玉菌を増やして、朝のぜん動運動を活性化させます。日ごろの食生活でどれだけ善玉菌が喜ぶ食材を取れるかが、腸内環境の善し悪しを決めるといっても過言ではありません。

また、食物繊維は善玉菌のエサになるほか、腸の大掃除をしてくれるので、腸にとっては至れり尽くせりの食べ物なんです。さらに、腸内を弱酸性にして悪玉菌が増えるのも防いでくれます。

**納豆**は善玉菌のエサになるだけでなく、腸の中を弱酸性にして、悪玉菌が増えるのを防ぐ効果もあります。

善玉菌が優勢になると腸内環境が良くなり、消化や吸収もスムーズになって、**便秘解消**はもちろん、**新陳代謝**も高まり、ダイエットや美肌、美髪にも効果的！

免疫力もアップするためだけでなく、健康やエイジングケアにも有効な、まさにスーパーフードなんです。



発酵食品の主な食品はお味噌、お酢、キムチやピクルスなどのおつけもの、お醤油、塩麴、甘酒チーズ、ワイン、鰹節など。

食物繊維の主な食品は海藻類、ごぼう、もち麦、納豆、オクラやかぼちゃ、果物はアボカドやキウイなど。

ピクルスは作り置きができるので、多めに作っておかずの付け合わせにするのがオススメです。



食物繊維には水溶性と不溶性があります。

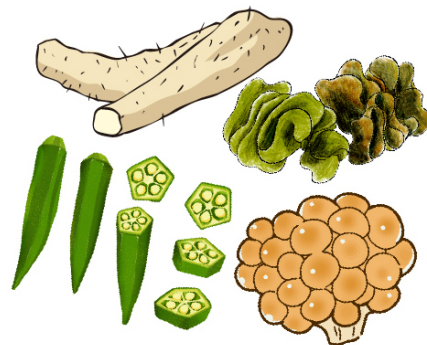
**不溶性**の食物繊維は水分を吸って大きく膨らみ、**便のカサを増す**ことで、ぜん動運動を促してくれます。

**水溶性**の食物繊維は水を含むとゲル状になり、**便の水分を増やして柔らかくする**働きがあります。

食物繊維が含まれる食材には、不溶性と水溶性の両方が含まれていますが、大半は不溶性の割合が多いので、水溶性の食物繊維が不足しがちになります。

特に便秘の人やお腹が張るという方は、不溶性より水溶性の食物繊維がオススメ。

オクラや山芋、なめこやめかぶなどの**ネバネバ成分は消化吸収や胃の粘膜保護**にも役立ちます。



---

## 朝一杯のお味噌汁を飲む

---

朝、お味噌汁を飲むことで、交感神経の働きを高めることができます。

お味噌の麹菌、酵母、乳酸菌で腸内環境を整えるので、朝から元気になり、パフォーマンスアップにつながります。



暖かいものをとるとホッとして緊張が解けますし、胃腸が温まり、腸の働きも良くなります。

忙しい朝でも、温かいお味噌汁を飲んで腸内環境を整えることで、朝のトイレタイムも快適に！

ただし、お味噌汁は煮立たせないように注意しましょう！

煮立たせてしまうと、味や風味が落ちてしまうのはもちろん、乳酸菌や酵素を殺してしまうことになり、せっかくの効果が無くなってしまいます。

朝は忙しくて、お味噌汁を作る時間がない！という方も、味噌玉を作って冷凍庫で凍らしておくと便利。

お湯を注ぐだけの、即席みそ汁ができあがります。



さらに椎茸、長ネギなどのお野菜や、ワカメなどの食物繊維を加えることで、よりいっそう効果が期待されます。

---

## 1日1.5リットルの水をこまめに飲む

---

便秘や硬い便の人は水分摂取が少ない傾向があるので、意識して水分を摂るように心がけてください。

水を飲むことで血行が良くなり、代謝も上がって、ダイエットや美肌に効果的！  
さらに、腸の健康を左右する自律神経も整えることができます。



腸に良い飲み方のポイントは、1日1.5リットルの水を、できるだけこまめに飲むこと💡

✓ **こまめに飲むこと！**

仕事中にまめに飲むことで、リフレッシュできます。

✓ **食事の前に水を飲むこと！食べ過ぎを防げます。**

✓ **夜はお酒と一緒に飲む。**

お酒を飲む前にお水を飲み、そしてお酒と交互にお水を飲むことで、悪酔いも防ぐことができます。

✓ **入浴前・入浴後**

入浴前に飲むことで発汗を促します。

お風呂で汗をかいているので入浴後すぐに水分補給をして、体内の水分を減らさないようにします。



---

## 炭水化物は冷まして食べる

---

ダイエットの大敵とされる炭水化物ですが、実は冷まして食べると、レジスタントスターチという**すごい食物繊維**になります。



レジスタントスターチは

- 腸内細菌が増える
- 腸内の有害物質をまとめて除去する
- 腸内環境が整うことで血液がきれいになる
- 免疫力がアップする
- 便秘や下痢が改善される
- 若返り菌が増えて美肌効果アップ
- 内臓脂肪が燃え、ダイエットの味方であるやせ菌が増える
- その他、病気を遠ざける

といったようにレジスタントスターチは、健康と美容の強い味方です！

まずは**1日1食**からスタート！

- ✓ランチをお弁当にする
- ✓ラーメンやうどん、お蕎麦は冷たいものにする
- ✓パスタはアルデンテにして冷製パスタにする
- ✓じゃがいも料理はポテトサラダや冷製スープに
- ✓おにぎりやお寿司など



---

## おわりに

---

いかがでしたか？

今すぐ手軽に始められるものばかりを、厳選して集めてみました！

もしかしたら、既に知っているものもあったかもしれません。

情報過多になっている昨今、様々な手法もたくさん溢れてきていますが、腸活の基礎ともなるものを選びました。

何事も、習慣化できてこそ、良いリズムが定着するものです。

腸活へのハードルの高さがなくなり、手軽に続けられるメソッドを、これからも公式LINEやメルマガにて、お届けしていきたいと思います。

---

《発行元》

ゆるふわ美腸習慣 代表 山田京子

『今日から手軽にできる！おいしく食べ・飲むための腸活レシピ』

ホームページ

<https://fasting-labo.jp/>



公式LINE

<https://lin.ee/1PvtI4Imx>

