

# すきま時間に、オフィスで出来る便秘対策

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

読書の秋、文化の秋…皆様それぞれの秋をお楽しみのことと思いますが  
今日は「運動の秋」ということで  
腸内環境を改善する運動についてお話ししてみます。

## ■ オフィスで出来る腸活体操

便秘対策や腸内環境改善の方法として  
食事や水分補給の他、市販薬も販売されていますが  
欠かせないのが「適度な運動」。

身体を動かすことで血流が促進され、腸の動きも良くなります。  
とはいえ、車移動やデスクワークが多く  
運動する時間や場所が確保できない…という方も多いのでは？

そこで、オフィスでも出来る

- ①椅子に浅く座って足を組みます
- ②お腹をねじるように片側へひねります
- ③その体勢のまま「吸う・吐く」の呼吸を10回
- ④反対側も同じように行います

息を吸うときは、ひねったお腹を  
大きく膨らませるようなイメージで  
少し大げさなぐらいの呼吸を意識すると良いようです。

これだと休憩時間や少し空いた時間にも出来そうですね♪

■ 内側から腸を刺激！

食物繊維には水溶性と不溶性の2種類がありますが  
腸の動きを良くするのが得意なのは「不溶性食物繊維」。

保水性が高く、水分を吸収して大きく膨らみ  
腸を内側から刺激するというメカニズムです。

全粒穀物はもちろんのこと

豆やキノコ、海藻や甲殻類の殻にも多く含まれています。

白米の不溶性食物繊維量（0.5g/100g）に対して

あわ 5.8 倍、ひえ 7.8 倍、キヌア 9.4 倍、アマランサス 12.6 倍！

また、食べる際に良く咀嚼を必要とするため

食べすぎを防止したり、顎の発育にも良いとされています。

配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>