

すずなだより

花壇の色とりどりの花が心を癒してくれる頃となりました。

5月は、お天気の良い日も多くなって、心も軽くなってくるはずなのに、なぜか5月病になることも。

5月病は、環境の変化による心身の負担やストレスが原因とされ、医療機関では「適応障害」や「軽度のうつ」と診断名が付くこともあるそうです。

しかも、コロナ禍も続きで、大きなストレスを抱えている方も多いと思います。

ストレスの軽減に、会話を楽しんだり、質の良い睡眠とる、散歩や軽い運動など、体を動かす(有酸素運動)ことも大切です。

その他、ストレスに負けないバランスの取れた食生活で「セロトニン」(ストレスに関わるホルモンを調整する物質でハッピーホルモンとも呼ばれる)を得ることもできます。

でも、忙しいと、できあいのものや外食に頼りがちになったり、同じものを食べるなど食生活も偏りがちで、さらに忙しいと作るのも、おっくうに…。

この状態が続くと、腸内細菌は好ましくないものを欲しがるようになり、腸内環境の悪化につながります。すると、身体のことを考え、良いものを摂ってもそれを活かすきれいな状態になって、努力が報われないばかりか、お薬なども効きにくくなると言われています。

上記の食生活を変えることは思っているより難しく、お惣菜で、野菜の入っているものだったらマジでしょ!と思われるかもしれませんが、野菜は冷凍や水にさらされた材料が多く、栄養素やミネラルなどが失われています。

例え、お腹いっぱい食べていても、バランスが取れていないと、食物繊維に限らず、ビタミン・ミネラルが不足することもあります。

長い月日の間に体内に蓄積した老廃物などを排泄するには、思った以上に時間がかかり、元に戻すには地道な「引き算の健康法」の継続が大切になってきます。

順天堂大学医学部の小林弘幸教授が、「病に嫌われる人」が積極的に摂っている物が「食物繊維が多い食品」と「醗酵食品」とおっしゃっています。

食物繊維は、体内では消化・吸収されない成分ですが、腸内環境を整え、大腸まで到達して善玉菌のエサになり、発酵を促してくれます。

また、醗酵食品は善玉菌優勢の腸内環境に整えてくれます。



なかなか、食生活が整わない、食物繊維を摂れないと言う方には、玄米麹に大高酵素の醗酵飲料を培養し、さらに、無臭ニンニクを加えた「トクコーゼ」なら、食物繊維を簡単に摂取できます。

大高酵素の植物エキス醗酵飲料は、醗酵済みの状態で、胃腸への負担が少なく甘味は腸内細菌のエサになるオリゴ糖で、その他に醗酵から生まれた成分が豊富に含まれています。また、約60mlがご飯約1杯分のカロリーがありますから、食欲がない時は、無理に食事するよりも、「プチファスティング」で1食をOE飲料に置き換える方が、体にやさしいです。

また、トクコーゼと一緒に飲むと、よりバランスも取れやすくなります。

腸内環境が良くなるとやる気も出てきますし、疲れや、眠りにも影響を与えます。

また、良いお通じは、精神的にも影響を与えます。

以上のように、「腸活」は免疫力をアップさせるだけでなく、精神面にもプラスになりますから、続けてお試しください。

また、ブドウ糖は、セロトニンを有効に働かせるお手伝いをしますから、お休み前のOE飲料を飲むと、心身もゆったりでき、質の良い眠りにつながりやすくなります。(低血糖気味が原因で眠れないこともあるそうです)是非、お試しください。



セロトニンが不足していると姿勢が悪くて猫背になりやすいから、必然的に呼吸が浅くなりがち。呼吸は大切だよ。



①最初は少しでも



②少しずつ悪化



③量や回数が増え



④気付いた時には



①食生活が変わると



②腸内環境が変わる



③少しずつ心身ともに



④そして、お肌の調子も良くなっています。

