

あおば新聞

体の中の毒素とは...P1

不調の原因となる老廃物とは?今回はデトックスについてのお話です!

若返り&ボケ防止?!夏こそ運動...P2・3

運動して体力をつけることで熱中症予防になるだけでなく、若返り&ボケ防止にも繋がります!今回は夏の運動についてご紹介♪

体をクリアに保つ!デトックス方法...4

いつの間にか溜りがちな”毒素”ですが、様々なデトックス方法があります。今回はおすすめの方法をいくつかご紹介します♪

担当者
おすすめ!
アイテム

転倒・躓き予防に♪ハクアーチ

足裏専用サポーター

「転倒しやすい」「何だか足が疲れやすい」そんな症状を感じたことはありませんか?原因は、もしかしたら足裏かもしれません。足裏のお悩みをサポートしてくれるアイテムが5月に新入荷♪
詳細はスタッフにお気軽にお尋ねください!



皆さま、こんにちは。夏になり暑い日が多くなりましたね。そんな時欲しいのがアイスや冷たい飲み物などの”冷たいもの”ですよね。実はこの冷たいものが夏バテになる原因であったり、体の中に毒素をため込んでいる原因なのです!今回はその体の中の毒素についてお話しします。これを読んでみんなでデトックスしましょう!

体の中の毒素とは?

人の体には、不要になった老廃物や有害化学物質(銀・鉛・カドミウム・ヒ素など)である有害ミネラルなどの毒素が生活の中で蓄積されます。これらは日々摂取する食物から体内に入り、便・尿・汗などで排出されます。しかし、冷たいものや冷房で、体が冷えることが多い夏は**新陳代謝が低下**してすぐに**デトックス出来ない**ことがあります。また、不規則な食生活や慢性的な運動不足によってもデトックスする力が衰え、有害物質(体へのダメージ)が蓄積されます。



体をクリアに保つ!デトックス方法...4

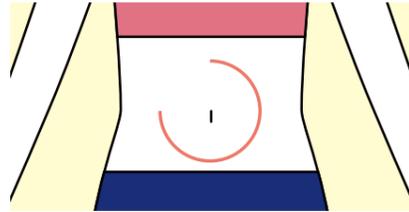
栄養士監修 体をクリアに保つ!デトックス方法

デトックスするとどうなるのでしょうか?デトックスが上手くできると肩こりの改善や疲労回復、むくみ、冷え性の改善などに効果が出ます。また、腸内環境も良くなるためポッコリお腹やイライラが解消されたり美肌になったりと嬉しいことが沢山あります!ここではデトックス方法をご紹介します。



便秘改善① 水分補給

水分不足は便秘を招きます。喉が渇いたと感じる前に水分補給するのがポイントです。



便秘改善② お腹をさす

既に便秘の人はお腹のマッサージがおすすめ!時計回りにお腹をさすってあげましょう。



ファスティング

デトックス方法の一つで、腸をきれいにしてくれます。詳細はスタッフにお尋ねください♪



旬の食材① きゅうり

カリウムが豊富で、利尿作用や毒素の排出を促してくれるおすすめ野菜の一つ!



旬の食材② トマト

「医者いらず」と言われるほど優秀な栄養を含むトマトは、生かスープでの摂取が◎



酢

酢の刺激による食欲・胃酸分泌の増進は、夏バテ&便秘対策にピッタリの食材です。

以上がデトックスのおすすめ方法です。夏はアイスではなくスイカにしたり、デトックスウォーターを作り飲むのがおすすめです。暑い夏を乗り切り、日々の毒素をデトックスしましょう!

夏の筋力低下防止にも/片足ふくらはぎ

家で、いつでも出来る!

トレーニング

難易度
中

転倒
予防

むくみ
予防



セルフケア公開中!
YouTube
チャンネルはこちら



片足で立ちましょう。転倒が心配な場合は、壁や机に手をつけてもOKです。



踵を上げる
地面についている方の足の踵を出来るだけ高く上ます。身体が傾かない様にするのがポイントです。



踵を下ろす
踵をゆっくり下ろします。片足10回×1セット行ってください。

もっと詳しく
知りたい♪

バックNoも
コチラ!

あおばグループ オンラインショップ『Life Up』にて/

栄養・エクササイズ **コラム好評配信中!**

