

# 秋の味覚で腸活しよう



食欲の秋がやってきました。秋の味覚で代表的なものと言えば、さつまいもや栗、きのこ類…

これらの食材は、第6の栄養素と言われる「食物繊維」が豊富なことで有名です。

「食物繊維」は便秘の予防や改善だけでなく、コレステロールや血糖の上昇を抑え、生活習慣病の予防にも役立ちます。また、腸内環境が整うと免疫力が上がり、美肌やストレス緩和にも良い影響があります。

秋の美味しい味覚を取り入れて、毎日を元気に過ごしましょう！

## ◆不溶性食物繊維◆

水に溶けにくい繊維質。水分を吸収しやすく、便のかさを増やして排便を促します。

〈多く含む食材〉

さつまいも、かぼちゃ、きのこ類、果物、豆類など

## ◆水溶性食物繊維◆

水に溶けやすく、水に溶けるとゲル状になり、糖や脂質、有害物質の吸収を抑える役割をします。

〈多く含む食材〉

里芋、オクラ、海藻類、もち麦など

**「不溶性」：「水溶性」 = 2 : 1 の割合で摂るのが理想的ですが、  
一回に大量に摂るのではなく、一日に何度も食べる方が良いとされています。**

【その他の便秘解消法】

・朝起きたら、コップ一杯程度の水を飲む。

・適量の脂質を摂る。

ex. オリーブオイル、アボガド等

・朝ご飯をしっかり食べる。

・2ℓ/日以上の水を飲む。

・発酵食品を摂り入れる。

ex. ヨーグルト、キムチ、納豆等

・適度な運動を習慣化する。

・ストレスをためない。

・腸のマッサージ。



気持ちもスッキリ!!

## エクスプレッシブ・ライティング

エクスプレッシブ・ライティングとは、紙とペンさえあれば簡単に出来る思考整理法です。

方法は「1日5~10分、自分の感じている悩みや不安を紙に書き出す」だけ。

それだけで解決の糸口が見えたり、負の感情に振り回されない強いメンタルを作る効果が期待出来ます。

また、寝る前にその日あった良いことを3つ書く「スリー・グッド・シングス」という手法もあります。

これはポジティブな感情にフォーカスすることで、自己肯定感が高まり幸福度を上げる効果があります。

「ないもの」に目を向けるとモヤモヤやイライラなど満たされない感情が湧きますが、

ほんの些細なことでも「あるもの」に目を向けると幸せを感じやすくなります。

SNSに記録する人もいますが、出来ればノートや手帳に手書きをする方法がお勧めです。

ノートが増えていくと良いことがたくさんあったことが視覚的にわかりますし、

自分の手で書くことで、より強く記憶に刻まれ肯定的な感情を抱きやすくなるからです。

