

はじめに

鏡に映る自分の体で、やっぱり気になってしまうのはおなかまわり。誰にとってもなかなか手強い相手ですよね。ちょっと油断するとすぐにぽっこり出てしまう下腹部。これは皮下脂肪や内臓脂肪、そして腸の動きが鈍くなる停滞腸などが大きな問題となっているのです。つまり、おなかのまわりをスッキリさせるためには、外側から脂肪へ、内側から腸へと働きかけをしなければなりません。本書では「快腸」をテーマに、内から外からおなかを引き締めるたくさんのコツを紹介しています。これらが、みなさんのおなかと悩みをスッキリさせることを願っています。

2006年6月

松生クリニック院長 松生恒夫（まついけ つねお）

