

腸からはじまるぺっこりライフ

# 毎日続けられる 快腸生活のコツ

column  
2



エクササイズのための  
時間を作る必要はない！

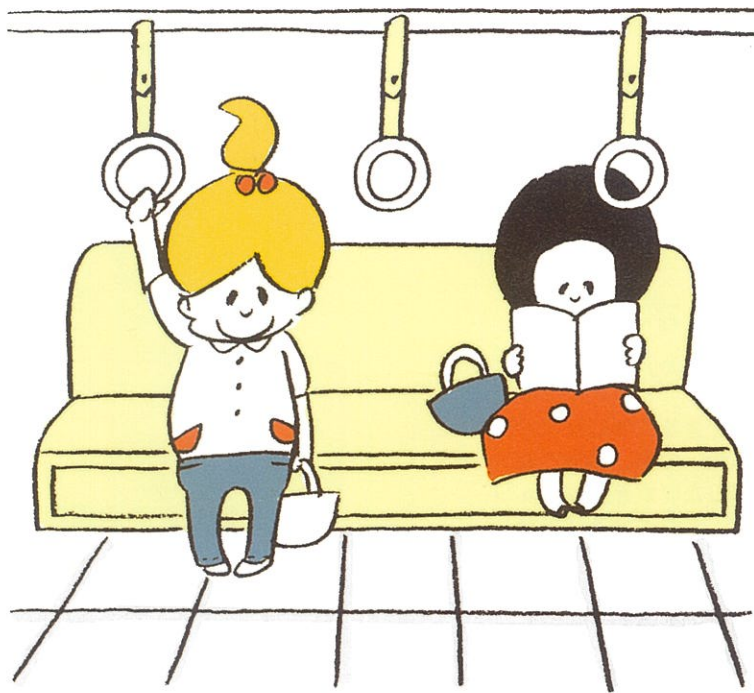
腹筋が必要と言われても、忙しい毎日を送っている人にとっては、なかなかエクササイズの時間が作れないものです。

でも、しっかりとした「エクササイズの時間」は作れなくても、全く活動しないわけがないのも確かですよ。

そこで提案したいのが、すべての日常生活の動きをダイエットにしてしまおうという「ながら運動」です。

電車に乗りながら、テレビを見ながら、掃除をしながら、などなど、エクササイズの時間を作らなくても運動するチャンスは日常の中に溢れています。

今回紹介しているエクササイズでも、ソファに横になってテレビを見ながら脚を上げているだけでできるものもあります。わざわざ意気込んで準備をしなくても、いつでもスタートできちゃいます。



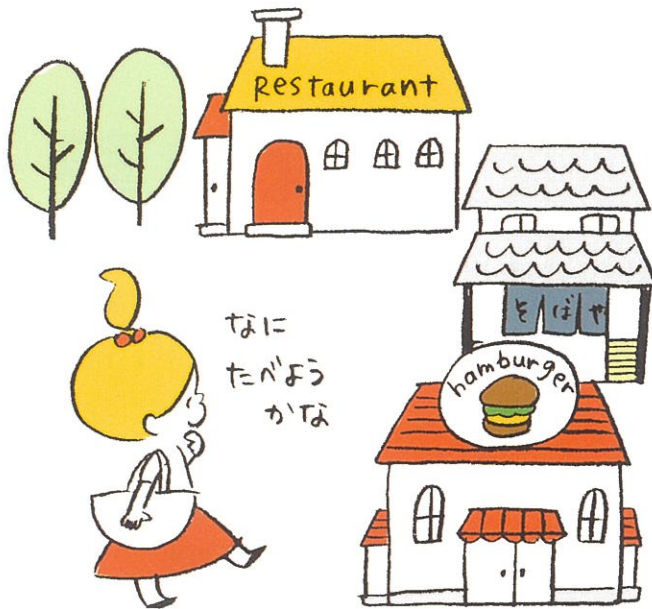
電車に乗って席が空いていても座らない。でも混んでいない車内は好都合。つり革につかまったまま上半身をひねってわき腹シェイプ。

## 何も食べない日はないから 腸の中を意識した食事選び

忙しい毎日を送っている人にとっては毎日一定量の食物繊維を摂取することは難しいことかもしれません。

とはいえ、どんな人でも丸1日何も食べない日なんてないでしょう。外食のときでもコンビニでご飯を買うときでも、ちよつとだけでも食物繊維のことを気にかけるようにすることが大切なのです。

日々の食事に対して意識を変えただけでも、ゆつくりではありますが必ず変化は訪れるはずですよ。



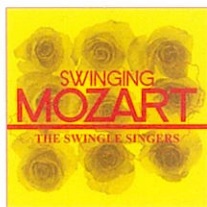
## 音楽と一緒に気分もリラックス クールダウンにもオススメ

お散歩やエクササイズするとき、無音でもくもくとするのはちよつとつらいもの。できれば音楽を聴きながらリラックスして取り組みたいですよ。

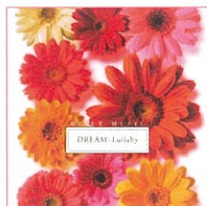
こんなとき、気分もスッキリさせられるのが、モーツァルトの有名な曲をア・カペラのスクヤットで奏でたスウィングル・シンガースの「ア・カペラ・モーツァルト」です。これは誰もがリラックスしながらテンポ・アップできます。

音楽を聴きながらのエクササイズなら、苦しいことでも少しだけ楽しくなれますよ。

また松生先生が選曲・監修をした「リセット・ミュージック Dream Lullaby」はクールダウンに最適です。



「ア・カペラ・モーツァルト」  
(ユニバーサルミュージック)  
UICY-1341



「リセット・ミュージック 夜、音楽を聴きながら体と心をリセット! ~Dream Lullaby」  
(ユニバーサル インターナショナル) UICY-4220