

冬こそ、からだを整えるチャンスです！！

12月は…

寒さとイベントで食べる機会が増え、動く時間が減りがち。

でも、冬のからだは“整える”ことで、しっかり応えてくれます。



ですから

体を整えましょう

具体的な対策として

①朝の白湯習慣

→ 1杯の白湯で胃腸を目覚めさせ、代謝のスイッチをオン。



②食事は“温+繊維”を意識

→ 根菜の味噌汁、蒸し野菜、雑穀入りごはんなどで、
満足感と整腸を両立。



③間食は“噛む”を意識した選択を

→ ナッツ、干し芋、寒天ゼリーなど、
噛むことで満足感＆血糖値コントロール。



④入浴で“めぐり”を促す

→ ぬるめのお湯に10分以上。
炭酸系入浴剤や温感アイテムで血流アップ。



⑤腸活サポートは必須!! 乳酸菌・酵素系アイテムを活用

→ 食べすぎリセットや便通改善に、
やさしく寄り添う選択を。



⑥夜のストレッチで、こころとからだをゆるめる

→ 寝る前の5分、
呼吸を意識した動きで副交感神経を整える。

寝る前5分:3つのやさしい習慣

1 背中と肩をゆるめる「深呼吸+肩回し」

椅子に座って背筋を伸ばし、鼻からゆっくり息を吸って、口から吐く。
そのまま肩を後ろに5回、前に5回ゆっくり回す。

ポイント 呼吸と連動させることで、副交感神經が働き、
リラックス効果が高まります。



2 腸を刺激する「ひざ抱え＆左右ゆらし」

仰向けになって両ひざを胸に引き寄せ、両腕で抱える。
そのまま左右にゆっくりゆらゆら揺れる。30秒ほど。
ポイント 腸の周辺をやさしく刺激し、便通改善やリラックスに。
冷え対策にも◎。



3 足のむくみを流す「壁ピタ脚上げ」

壁にお尻を近づけて仰向けになり、両脚を壁に沿ってまっすぐ上げる。
そのまま5分ほどキープ。
ポイント 重力を利用して血流を促進。
むくみや冷えの改善に効果的。



✿ おすすめの流れ

① 深呼吸+肩回し → ② ひざ抱え → ③ 脚上げ → お布団へ

補足: • 照明は少し暗めに
• スマホは手放して
• 好きな香り（アロマや入浴後の香り）を添えると、より効果的です。

今年最後のダイエットの話です。
お付き合いの程 ありがとうございます。



「ダイエット＝がまん」ではなく、「ダイエット＝整える・育てる・楽しむ」と考えましょう。
あなたのペースで、こころもからだも軽やかに。
あなたのダイエット、太平調剤薬局 スタッフがそっと応援しています。
冷えやむくみをケアしながら、代謝を高める。
腸内環境を整えて、食べたものをきちんと活かす。
そして、こころのバランスも意識して、無理なく続けられるリズムをつくる。
そんな生活の中でダイエットをそっと頑張りましょう。

