

## 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

→ めるめのお湯に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秘改善に、  
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、副交感神経が働き、  
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、便秘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。

