



ぽっこりお腹 part2 軽やかなカラダになる

野菜を毎日たっぷり食べる、毎朝ヨーグルトを欠かさない、栄養が偏らないように1日30品目を食べる。一見腸によさそうな習慣に見えますが……。こういう思い込みこそ、実はぽっこりお腹を引き起こしています。結果として食べ過ぎを招いていたり、自分の体に合わないものを摂り過ぎて、腸の不調に悩まされている人が少なくありません。

ぽっこりお腹に本当に効くものはパーフェクトな和食です。ご飯、味噌汁、煮物など水を食材に入れ込むものが多く、食事とともに水分を補えます。すると、消化や循環が良くなり、代謝も上がって、不要なものが身体に溜まりにくくなります。さらに納豆やぬか漬けなどの発酵食品も加えれば、お腹はスッキリします。

腸内細菌のエサとなる糖質が不足した状態で野菜ばかり摂ると、食物繊維が排出されず、腸内に溜まっていく一方です。これが、ぽっこりお腹の原因に。また、味噌汁はお腹を整える発酵食の代表格。具はシンプルに、お汁こそきちんといただきましょう。

カロリーーフーフやカロリーゼロ、低脂肪タイプの食品にはカロリーや脂肪を抑える為、甘味料などの添加物がたっぷり。こうした加工食品が身体に入ると、体内の酵素が消化に集中して使われ、その分、代謝に使われる酵素が減ります。選ぶならなるべく自然のもの。そして加工食品ではなく出来るだけ自分で一から作ってみましょう。

いままで使っていなかった筋肉を目覚めさせ、筋力を高めていく事で、よりお腹まわりが細くなるわけです。お腹まわりを凹ませる感覚がつかめたら、普段の生活の中でも積極的にお腹を凹ませる『へそ力』を身につけていきます。すると筋力も活性化して、消費エネルギーが増えます。つまり、お腹周りの脂肪をエネルギーとして燃焼することができるのです。

『へそ力』をつける



壁に沿って背すじをまっすぐ伸ばし、頭・肩を壁につけるように後ろに引く

姿勢を維持してお腹を凹ませる

おへそを凹ませる動作は、筒状のお腹をおへそを中心に細く絞る動き。これがぽっこり解消のために必要なお腹まわりの筋肉を効率よく鍛えてくれます。

下腹ぽっこり型

たるみ型



凹ませる

凹ませる