

食事・運動・マッサージ、腸をきれいにする「美腸ケア」のすべてがわかる、日本美腸協会・認定バイブル 『腸が変われば、人生変わる 美腸の教科書』 発売

このたび株式会社主婦の友社は、2019年2月14日に『腸が変われば、人生変わる 美腸の教科書』(日本美腸協会・小野咲代表 著)を発売いたします。

腸がきれいになれば全身がきれいになり、健康になるのはもちろんのこと、心も変わり、人生すら変えるパワーがあります。そんな「美腸」を、一般社団法人・日本美腸協会は、小林暁子医学博士の監修のもと、美腸の知識やケア技術とともに学び、心身の健康の輪を広げることを目的に活動しています。

日本美腸協会のノウハウをあますことなく詰め込んだ本書では、食事・生活習慣・運動・マッサージなど美腸ケアのすべてが、イラスト・マンガ・写真で楽しくわかる、日本美腸協会認定・公式ガイドブックです。日本美腸協会オリジナルの「腸タイプ」別の腸ストレッチや腸もみマッサージも初公開しています。

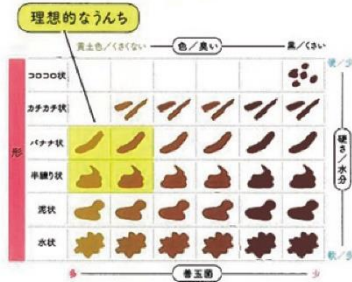
美腸プランナー、美腸アドバイザー、美腸エステ認定セラピストを目指す人は必読の一冊となっています。



「腸」は食べ物を消化、吸収するだけでなく、病気を防ぐ免疫細胞や幸せな気分になるセロトニンまでつくっていることから、「第二の脳」とまで呼ばれています。最近の研究によると臓器の窓口として、体中と会話していることもわかってきました。便秘、冷え性、気分が晴れない、生理痛がひどい…。いつもどこかに不調を抱えている人は、もしかすると腸が汚れているのかもしれない。腸をきれいに、元気にする「美腸」の正解を楽しくおさらいしましょう！

便の色・形・においをチェックしてみましょう

便は腸からの便り。食生活や腸の状態がわかるバロメーターです。黄土色か黄茶色でバナナ状、食べ物が発酵したような甘酸っぱいにおいが理想の便です。



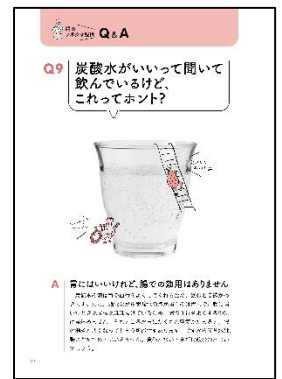
【コンテンツ紹介】

- 【Part1】この順番が実は重要！美腸になる、5つのStep
【Part2】知れば知るほど美腸に近づく！そもそも「腸」ってどうなってるの？
【Part3】いますぐ始めよう！きれいな腸をつくる毎日の習慣
【Part4】1日5分で人生が変わる！「腸エクササイズ」と「腸もみ」で理想の自分になる
【Part5】便秘・下痢にサヨナラしたい！腸トラブルの予防法、教えます
【Part6】美腸プランナーへの道！おさらい問題にトライ

腸が変わるとどうなるの？

- おなかの悩みがなくなる
美肌になる
基礎代謝が上がリ、やせやすくなる
冷えやむくみがとれる
自律神経が安定し、メンタルが元気になる
疲れにくくなる
生理痛がやわらぐ
アレルギー症状が改善する
認知症などの発症を遅らせる可能性も

だから、腸が変わると心も体も元気になる！



わかりやすい写真解説や美腸に関するQ&Aも充実

【著者プロフィール】

小野 咲 おの・さき

一般社団法人日本美腸協会・代表理事。美腸ナース。国立成育医療研究センターで看護師として働く中で子どもの看護を通じて腸の大切さを痛感。幼い頃からの自身の極度の便秘もあり、便秘外来にて「腸」の研究に没頭する。薬を使わずにおなかの悩みを改善する腸のマッサージを開発。その後、美腸エステ「GENIE」を立ち上げ、日本美腸協会を設立。美腸エステで施術をした人数は1万人を超え、現在は腸の知識やセルフケアを伝えるセミナーを全国で開講中。著書に『下らないカラダ』（サンマーク出版）がある。



【監修者プロフィール】

小林 暁子 こばやし・あきこ

小林メディカルクリニック東京院長・医学博士。順天堂大学医学部卒業後、順天堂大学総合診療科を経て、2005年にクリニックを開業。内科、皮膚科のほか、便秘外来や女性専門外来を併設し、全身の不調に対応する。なかでも便秘外来ではのべ15万人以上の便秘患者の治療に携わり、高い実績を上げている。また、さまざまな業界とコラボし、美腸メニューを提供。テレビ出演、講演でも活躍中。『医者教える最高美肌術』（アスコム）、『人生で最高の自分になる方法 今日からはじめる健美腸ルール』（講談社エディトリアル）、『女性の自律神経の乱れは「腸」で整える』（PHP研究所）など著書多数。



著者出演・取材など対応可能です。書影貸出や読者プレゼント対応もお気軽にお問い合わせください。

■『腸が変われば、人生変わる 美腸の教科書』出版記念パーティー開催！■

出版を記念して、日本美腸協会によるイベントを開催いたします。6つの「腸タイプ」に関する参加型の限定イベントのほか、本書にも登場する「美腸を手に入れたことで人生が変わった」体験者も参加。本書で紹介しきれなかったエピソードも聞くことができます。

『腸が変われば、人生変わる 美腸の教科書』著者 日本美腸協会・小野咲代表『美腸の教科書』出版記念パーティー

【日時】

2019年2月15日（金） 19時00分～21時00分（18時45分開場）

【会場】

エレガントヴィータ

〒150-0021東京都渋谷区恵比寿西2-10-10

TEL:03-6825-1111 <https://elegantevita.co.jp/>

【参加費】

日本美腸協会会員8,000円 / 一般10,000円

*お食事、小野咲代表サイン本『美腸の教科書』1冊分代金含む。

【お申込み】

★一般申込み：[http://www.bicho-kyoukai.jp/seminar/detail.html\\$/sid/1019/](http://www.bicho-kyoukai.jp/seminar/detail.html$/sid/1019/)

※本イベントは一般のお客様向けイベントとなりますが、メディア席をご用意しております。

※イベント後に、小野咲代表の個別取材も可能です。

★メディア関係申し込み：info@bicho-kyoukai.jpまで。

【イベントに関するお問い合わせ先】

一般社団法人・日本美腸協会 <http://www.bicho-kyoukai.jp/>

【書籍に関するお問い合わせ先】

株式会社主婦の友社 企画・プロモーションユニット

TEL:03-5280-7577 FAX:03-5280-7578 pr@shufutomo.com