

春のゆらぎは“腸”から整える！ 大人気インフルエンサーひよんさん直伝腸活メソッド ～おすすめアイテム&“整えルーティン”もご紹介～

インターネット総合ショッピングモール「Qoo10」を運営するeBay Japan合同会社（本社：東京都港区、代表取締役：グ ジャヒョン）は、インフルエンサーのひよんさんにお話を伺い、今注目の「腸活」をテーマに、その基本から最新トレンド、日常に取り入れたい習慣を解説し、さらに健康のためにQoo10で購入可能なおすすめアイテムをご紹介します。

ひよんさんに聞く！腸活について

■腸活とは？

春は新生活や環境の変化により生活リズムが乱れやすく、体調を崩しやすい季節です。腸活とは人間の健康において重要な腸を中心にケアし、腸内環境を整えることで、**体調管理だけでなく、メンタルを整えることにもつながるとされ、全身の健康維持**につなげることができます。

■腸活の注意点

偏った対策に頼らないことが重要です。特定の食材やサプリメントのみに依存するのではなく、バランスよく取り入れることが求められます。腸活は、食事・運動・睡眠・自律神経など、生活全体に関わるものであり、これらを総合的に整えることが大切です。必要に応じてサプリメントなどの腸活ケアアイテムを上手に取り入れつつ、基本は日々の食生活を見直すことが重要だと考えています。

■ひよんさんの！腸活トレンド

最近「**大腸まで届く食事**」を意識しています。現代人の食生活では、「ルミナコイド」と呼ばれる大腸まで届く栄養が不足しがちであるため、日々の食事で補うことを心がけています。また、腸活に関する常識も日々研究が進みアップデートされており、常に新しい情報を取り入れることを意識しています。



ひよんさん流！整えルーティン

■食事

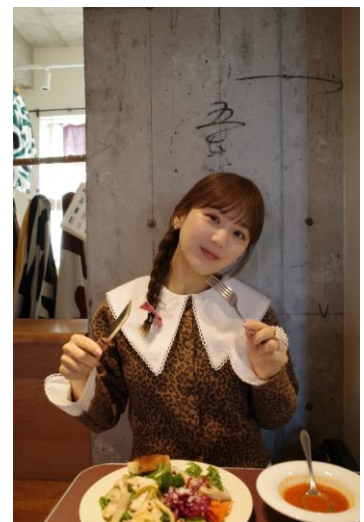
朝食は、腸内細菌の為のエサを意識して選ぶようにしています。腸内細菌は、私たちが摂取した食事をエサにするため、腸内細菌が好む栄養素である「ルミナコイド」を多く含む食品を積極的に取り入れています。また、特定の食材に偏るのではなく、1日を通して多様な食材を摂取することを意識しています。私のおすすめは、オートミールに青バナナ、グリーンキウイ、Lulumilkというルミナコイドが豊富に配合されたパウダーを組み合わせた朝食です。

■運動

適度な運動は血流を促進し、代謝を高める効果が期待できます。私は過度な運動ではなく、日常的に継続できるウォーキングや、自宅でのストレッチなど、無理のない範囲で体を動かすことを心がけています。

■睡眠

腸活はトータルバランスが重要であると考えているため、睡眠も大切にしています。必要な睡眠時間には個人差がありますが、私は毎日7時間程度の睡眠を確保するようにしています。



ひよんさんプロフィール



ひよん

インフルエンサー

1993年日本生まれ、日本育ちの韓国人。YouTubeチャンネル「ひよんちゃんねる」では、「3歳でも85歳でもかわいくいたい！」をスローガンに、腸活を取り入れたダイエットや、メイク・ファッション・ライフスタイルなどを紹介。

- ▶YouTube : @hiyonchannel (<https://www.youtube.com/@hiyonchannel>)
- ▶Instagram : @cchan_fee4 (https://www.instagram.com/cchan_fee4/)
- ▶X : @hiyon_3 (https://x.com/hiyon_3)
- ▶TikTok : @feeyong34 (<https://www.tiktok.com/@feeyong34>)

Qoo10美活人気アイテム

【BORRA】

ボラケア 30包

(ショップ名：天藤製薬【公式】BORRAオンラインショップ)



製薬会社厳選の食物繊維が摂れるサプリメント。おいしく続けやすいレモン味。

URL : <https://m.qoo10.jp/su/1463294606/Q139389601>

【iHEAL】

ラインエン乳酸菌 4ヶ月分

(ショップ名：iHEAL 公式ショップ)



一包に乳酸菌20億匹を配合し、日々の健康維持をサポート。

URL : <https://m.qoo10.jp/su/1461818328/Q139389601>

【PHYTOTICS】

フィトティクス レッド 30包

(ショップ名：PHYTOTICS 公式ショップ)



乳酸菌と、そのエサとなるプレバイオティクスを配合。水なしでも飲める手軽さもうれしいポイント。

URL : <https://m.qoo10.jp/su/1462856206/Q139389601>

【eBay Japan合同会社】

本社所在地：東京都港区元赤坂1丁目3-13 赤坂センタービルディング13F

URL : <https://www.qoo10.jp>

事業内容：インターネット総合ショッピングモール「Qoo10」運営、インターネットサービスの提供

eBay Japan合同会社は、楽しさを仕掛け、喜びを届けるマーケットプレイスとして「Qoo10 (キューテン)」を運営しています。2010年に運営を開始し、ファッション・ビューティ・スポーツ・家電・モバイル・日用品・生活・食品・ベビー・エンタメ・ブック・eチケット等あらゆるジャンルにわたり、豊富な品揃えを誇ります。「Qoo10」を通じて、セラー（売り手）は法人・個人を問わず、国内外から自由に商品を出品でき、バイヤー（買い手）は、安全かつ安心な環境で、お買い物を楽しむことができます。

※文中の社名、商品名は、各社の商標または登録商標です。

※記載されている内容は、発表日時点の情報です。予告なしに変更されることがありますので、あらかじめご了承ください。

■お客様からのお問い合わせ先

eBay Japan 合同会社 Qoo10 カスタマーセンター (受付：平日 9:30~17:30、土・日・祝日除く)

問い合わせ先：<https://www.qoo10.jp/gmkt.inc/CS/NHelpContactUs.aspx>