

お・な・か イキイキ♪ News

Vol.3 2011. 02

発行:コーヒーオリゴ糖情報センター

春の新生活に向けてリフレッシュ！

充実した朝 時間で身体も心も腸もすっきり！

進学、就職、転職…この春、新しい環境に身をおく方も多いのではないでしょうか？
新生活を充実したものにするためにも、腸内環境って大切なんです！

腸内環境は、朝つくられる！

腸内環境を整えると、決まった時間にトイレに行くようになり、朝から活動的に行動できます。
老廐物をためこまないことで、お肌の調子が良くなるため、朝の化粧のりが違います。
また、身体のだるさなど不調を軽減することができます。

腸内環境を整えるには、朝に行う運動と食事にポイントがあります。

朝の充実した時間で腸をすっきりさせ、新生活を好調にスタートさせましょう！！

朝活①おなかイキイキ♪ 「タヒチアンエクササイズ」



テ・ラ キョウコ先生

人間には一日のリズムが備わっており、活発に活動する時の「交感神経」、休息をとる時の「副交感神経」の2つがスイッチのように切り替わっています。夜、寝る前に筋肉を使う運動をすると、身体が活発に活動するための「交感神経」が働いてしまい、効果的な休息が得られなくなってしまいます。そこで、夜はストレッチなど緩やかな運動を行い、筋肉を使用する運動は、朝に行うと良いのです。

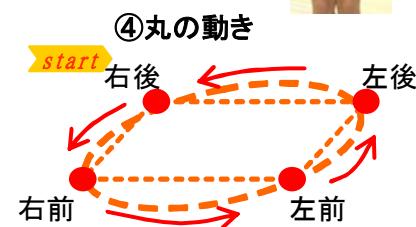
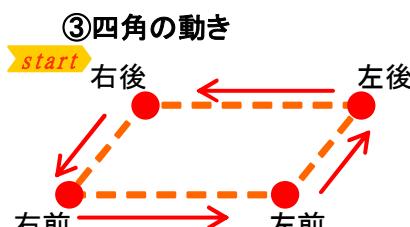
朝の運動にぴったりな、「タヒチアンエクササイズ」は、タヒチアンダンスのパイオニア、テ・ラ キョウコ先生が考案した、コーヒーオリゴ糖情報センターオリジナルのエクササイズです！膝を曲げて中腰の姿勢で踊るため、下半身を中心としたインナーマッスルを鍛えることができることに加え、腸をほどよく刺激し、ぜん動運動を助け、便秘解消に効果的です。

基本姿勢

脚を揃えて真っ直ぐに立ち、膝を軽く曲げる



動きは4種類



お・な・か イキイキ ♪ News

Vol.3 2011. 02

発行:コーヒーオリゴ糖情報センター

朝活②コーヒーオリゴ糖のかんたんレシピ

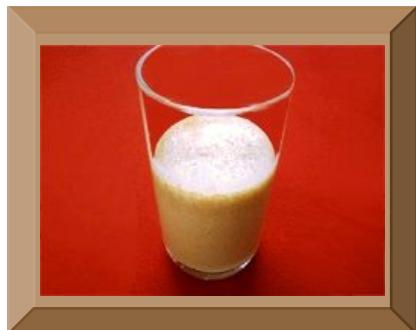
人間の体温は一日を通して変化しており、夜9時過ぎから低下して、脳や身体を休めています。寝起きにぼ～っとしてしまうのも、体温が低いため。この体温を上げ、脳が働くエネルギーを与えるのが、朝ご飯です。

また、私たちが食べたものは、通常3時間ほど胃で消化され、8時間から12時間で排泄されます。夕食で食べたものがちょうど排泄されていくのが朝なのです。

朝は、腸の調子を整える絶好のチャンスです！

5分できる まぜるだけ！モーニングスタイル ドリンク

腸内細菌を増やすコーヒーオリゴ糖入りの〈ブレンディ〉スティックカフェオレモーニングスタイル。お湯や牛乳でも美味しく作れます。こんな乳酸菌飲料と組み合わせると、効果倍増です。混ぜるだけなので忙しい朝にピッタリ、飲みごたえがあるので朝ごはんにもピッタリです。



〈ブレンディ〉スティック カフェオレ モーニングスタイル × ジョア(プレーン)

【材料】

* ジョア(プレーン) 1本 125ml

* 〈ブレンディ〉スティック カフェオレ モーニングスタイル 1本

ブルーベリーやストロベリー味もおすすめです。



〈ブレンディ〉スティック カフェオレ モーニングスタイル × 飲むヨーグルト

【材料】

* 飲むヨーグルト 200ml

* 〈ブレンディ〉スティック カフェオレ モーニングスタイル 1本

低糖のヨーグルトと同じ味ですっきり飲めます。

花粉症にも
コーヒーオリゴ糖！

今年猛威をふるうとされている花粉症。
アレルギーへの、コーヒーオリゴ糖の効果が研究されています！

まず、腸内環境を整えると、免疫バランスが良くなり、過剰反応を起こしにくくなります。

また、ラットによる実験で、コーヒーオリゴ糖の摂取により、アレルギーの原因となる抗体やアレルギー性細胞が抑制され、アレルギーを抑える物質は抑制されていないことが分かっています。

コーヒーオリゴ糖の摂取により、花粉症をはじめとしたアレルギーになりにくい体质になることが期待されます。

～腸内環境を整えて健康づくりを～

コーヒーオリゴ糖情報センターは、朝活を応援しています！

<本件に関する問い合わせ先>

コーヒーオリゴ糖情報センター

担当：岩野・澤田・中尾

*「タヒチアンエクササイズ」のDVDサンプル1枚をご希望の方はご連絡下さい。

〒101-0065 東京都千代田区西神田1-3-6 ウエタケビル4F

TEL & FAX: 03-3518-2392 E-mail:info@coffeeoligo.jp

WEB: http://www.coffeeoligo.jp

