

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のでしょうか？  
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。  
老廃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。

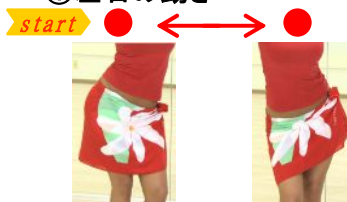
### 基本姿勢

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

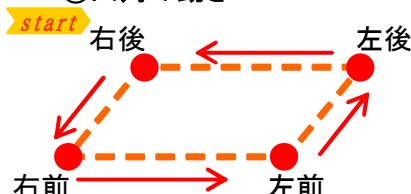
#### ①左右の動き



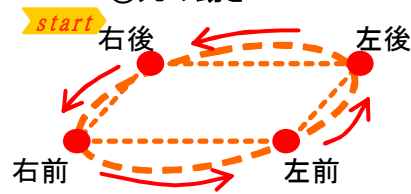
#### ②前後の動き



#### ③四角の動き



#### ④丸の動き



# 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

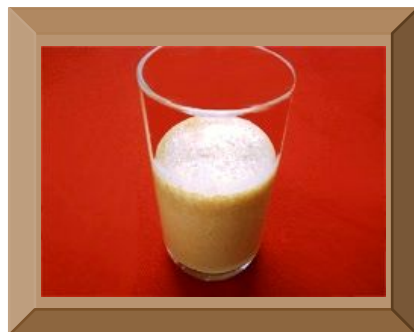
人間の体温は一日を通して変化しており、夜9時過ぎから低下して、脳や身体を休めています。寝起きにぼ～っとしてしまうのも、体温が低いため。この体温を上げ、脳が働くエネルギーを与えるのが、朝ご飯です。

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<sup>で</sup>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が、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質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>