

健康な体4つの「活」!!

健康への取り組み、必要だと思いつつも季節ごとの天候や気温でなかなか継続できない事はありませんか？毎日の生活の中に取り入れられて、かつ簡単に続けられれば…
今回はそんな4つの健康「活」動をご紹介します！



○温活 ~体を温めましょう!~

体温を上げるのは健康の第一歩！体温を上げるには代謝を高めることが肝心！



代謝で
体温上昇!



温

○血活 ~血の巡りを良くしましょう!~

血流は全身に必要なもの(酸素栄養など)を運び
いわば体内の高速道路!

サラサラ血液で
血管の渋滞解消!



血

腸の健康は
全身の健康!

腸は全身の免疫の約70%を担っています!
腸の健康は全身の健康に繋がります!



腸

菌



菌活は善玉菌を増やし育てること!

○腸活 ~腸内環境を改善しましょう!~

○菌活 ~善玉菌を増やしましょう!~



何をしなきゃいけないの？

実は4つの『活』は日常で簡単に取り組みます！
また共通点も多いのでちょっとしたことでできます！



その①食事

体が温まるものを食べて
体温上昇！食物繊維で
善玉菌を増やし腸内環境改善！



その②運動

軽い運動で、血流促進！代謝上昇！
適度な日光は腸の健康も促します！



その③睡眠

体温、腸内環境、血流の質が
睡眠の質を高めます！体を
休めることで疲れにくくも！



その④お風呂

湯船につかり、芯から温まる
ことで体温の維持、血流促進！



その⑤ストレス発散

「病は氣から」実は脳と腸はつながりが深く
緊張でお腹の調子が悪くなるのもそれが理由

