

心も体もスッキリ軽やかに！ デトックスして快適・新生活

春は、新年度がスタートする季節。動物が冬眠から目覚めるように、私たち人間の体も活発に動き始めます。しかし、生活環境が変わる人も多く、緊張や不安から心身に不調をきたすことも……。こんなときこそ、心身をデトックス！ まずは、生活習慣から見直してみましよう。

残留農薬など多くの有害物質が存在し、知らぬ間に体の中に取り込まれています。これらの毒素を体外へ排出する作用が「デトックス」です。暖かくなる春は新陳代謝が活発になるため、デトックスに最適な季節なのです。

消のみならず、脳内の神経伝達物質「セロトニン」の分泌もよくするため、「心のデトックス」にもつながります。

無理をせず、マイペースで、できることから改善しましょう。



▼春はデトックスに最適

体内で処理しきれなかった老廃物や活性酸素、ストレスが蓄積されると、頭痛、肩こり、疲労やイライラ、免疫力の低下、老化の促進……と心身にさまざまな悪影響を及ぼします。さらに、私たちの周りには、大気汚染や食品添加物、

▼便秘改善がデトックスの近道

体内にたまった毒素の75%は便から排出されまます。最近是不規則な食生活や運動不足、ストレスから便秘に悩む人が増加しています。

まずは、生活のリズムを整えること。朝は太陽の光をしっかりと浴びて体内時計をリセットしましょう。朝食前に軽く体を動かすと、腸の動きが活発になります。

食事は毎日同じ時間に、食物繊維や水分をたっぷりとり、規則正しい生活は、便秘の解

生活のリズムを整えるための6カ条

- ①早寝早起きをして、太陽の光を浴びる
- ②栄養バランスのよい食事を、毎日決まった時間にとる
- ③規則正しい排便を心がける
- ④水分をたくさんとる
- ⑤適度な運動を習慣にする
- ⑥趣味や親しい人との交流など、ストレスを上手に解消する



実践！手軽にできるデトックス法

デトックスの方法はいろいろありますが、身近なことから始めてみましょう。日常を少し変えてみるだけで、効果が期待できます。

食事

新ゴボウ、アスパラガスなどの野菜類、大豆食品やグリーンピースといった豆類、果物、きのこ、海藻、玄米など、食物繊維を含む食品を多めにとりましょう。解毒作用のあるニンニク、ショウガ、タマネギ、ワサビ、大根おろしも効果的。脂肪や塩分、甘いものは控えめに。



運動

吸収がよく、水分が不足しがちな起床後と就寝前を中心に、回数を分けてこまめに摂取。

ウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめ。腹筋や背筋といった筋肉も強化すると、効果がアップします。時間がとれない人は、階段を使う、通勤時に1駅手前から歩く、買い物は徒歩で……など、日常生活の中に運動を取り入れましょう。



水

目安は1日2ℓ。消毒用の塩素を含む水道水は避け、ミネラルウォーターや浄水器を通した水がおすすめです。冷水よりも室温に近いほうが