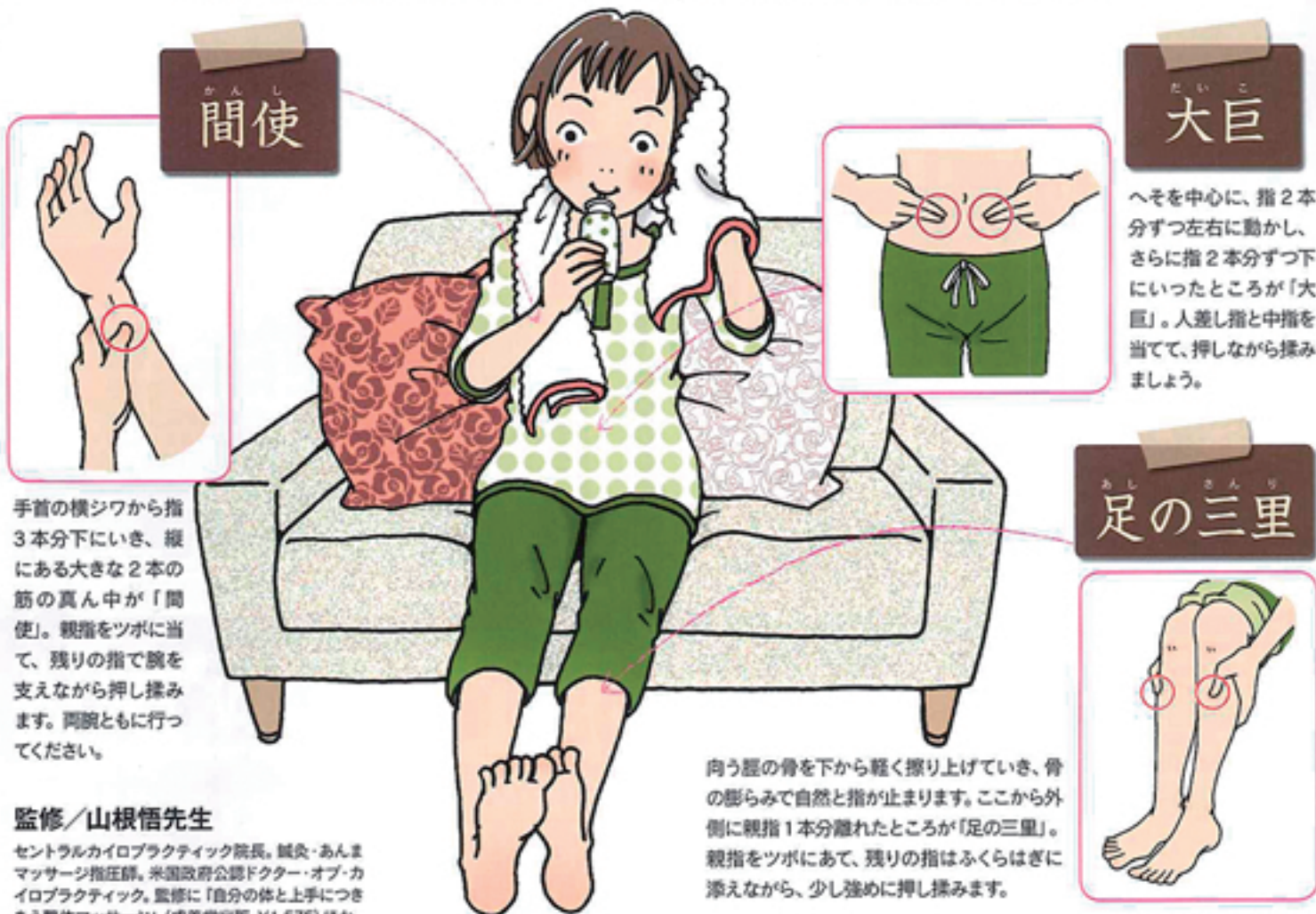


腸ツボ刺激でお悩み解消!

日々の食生活が偏ると、腸内の環境が悪くなり、さまざまな不調が現れます。バランスを整えるためには、水分や食物繊維をたくさん含む食品をたくさん食べて、おなかのマッサージをしましょう。入浴後のリラックスタイムには、腸のぜん動運動を活発にするツボ押しを。



間使



手首の横シワから指3本分下にいき、縦にある大きな2本の筋の真ん中が「間使」。親指をツボに当て、残りの指で腕を支えながら押し揉みます。両腕ともに行ってください。

監修/山根悟先生

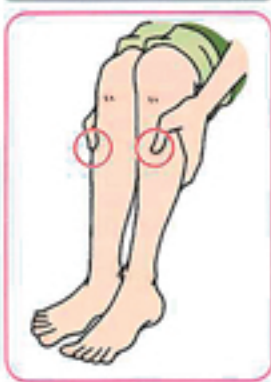
セントラルカイロプラクティック院長。鍼灸・あんまマッサージ指圧師。米国政府公認ドクター・オブ・カイロプラクティック。監修に「自分の体と上手につきあう整体マッサージ」(成美堂出版 ¥1,575)ほか。

大巨



へそを中心に、指2本分ずつ左右に動かし、さらに指2本分ずつ下にいったところが「大巨」。人差し指と中指を当て、押しながら揉みましょう。

足の三里



向う脛の骨を下から軽く擦り上げていき、骨の膨らみで自然と指が止まります。ここから外側に親指1本分離れたところが「足の三里」。親指をツボにあて、残りの指はふくらはぎに添えながら、少し強めに押し揉みます。

商品 TOPICS

「植物性乳酸菌 ラブレ プレーン」80ml×3本 ¥178
腸で生きぬく力が強い「植物性乳酸菌ラブレ菌」使用。砂糖不使用で、カロリーは1本36kcal。毎日続けられる爽やかなおいしさです。



「植物性乳酸菌 ラブレ Light」80ml×3本 ¥178
ラブレに低カロリータイプが登場。1本あたり14kcal。クセのない飲みやすさです。



京都の漬物「すぐき漬」から発見された植物性乳酸菌の「ラブレ菌」。ラブレ菌は動物性乳酸菌と違い、栄養が乏しく、過酷な環境でも生きられる強さを持っています。そのため、生きて腸まで届くだけでなく、腸の中でしっかりと活躍します。

「カゴメ 植物性乳酸菌ラブレ」は、植物性の原料を中心に使用しており、寝る前に飲んでも負担にならないほど。さっぱりした味なので、朝食時やおやつとしてはもちろん、お風呂上がりなどにもピッタリです。「夜飲んで朝すっきり」を実感してください。

腸で生きぬく
腸内生存率