

お腹に疲れをためない方法チェックシート

～ストレスはまず、2割減らせばOK～

問題	対策	プチ解説	チェック □
食の問題	よく噛む	いつもより5回追加するだけでよいので、多めに噛む。(唾液がたくさん出て、満足感も高まりやすい。唾液は発がん物質に対応できるほどの消化・解毒力があり、胃腸や肝臓を大きく助け、吸収が良いと満腹にもなりやすい。	
	最後は温かいもの、味の薄いもの	たいもんで食べ終わると、カラダが冷えて負担になります。味が濃いもので終わらせると、次の食べものがすぐ欲しくなります。温かい番茶などで締めると、理想的です。これはダイエット的にも、重要なコツです。	
カフェインなどの有害物	ウコンやクロシロの力を借りる	どちらも飲食物の有毒性をおさえ、消化を助ける効果があります。ドラッグストアで売っている錠剤が、ドリンクのものより遥かに費用対効果が高く、オススメです。	
	野菜やチエイサーの力を借りる	飲むときにあまり食べない人がいますが、負担は相当大きくなります。枝豆やキャベツは、胃腸を守ってくれます。またチエイサーには、脱水を防ぐ効果もあります。	
運動不足	湯船に入る	汗がかけること、カラダに水圧がかかること、温まることで血流や内臓機能が上がることなど、費用対効果が非常に高い健康法です。	
	その場ジャンプを100回	気功でも使われる方法で、全身の血流と細胞が活性化され、筋肉や骨格にも適度な刺激が行き渡ります。といっても、ごく軽く、全身を揺する程度、3センチメートルぐらいしか浮かないジャンプで十分効果があります。これだと100回やっても2分以内で済むので、効率も非常に良いです	
悪い姿勢と浅い呼吸	1時間に5分でも良い姿勢をとる	ずっと良い姿勢を取れなくても、ちよくちよく良い姿勢の時間があるだけで、全然違います。両足の裏が地面につき、背骨が地面から垂直になるようにしましょう。	
	湯船で3分深呼吸	毎日短時間でも十分に酸素がある時間を作ることで、現代の隠れた問題になっている、『プチ酸欠』が防げます。こりや疲れが減り、睡眠の質も上がります。	
スマホの使い過ぎやパソコンのストレス	睡眠前後の30分デジタル系NG	この時間帯が最も悪影響となるため、この1時間の負担を減らすだけでも、大きな違いになります。これだけでも、頭痛、不眠の問題が改善するケースもあります。	
	1日10分だけでも換気する	テクノストレスは、人間脳ばかりを優位にすることで回復力の低下に導くため、自然と触れる時間が重要になります。最も触れやすい自然は、新鮮な空気を運ぶ風です。目も頭も酸欠に弱いため、酸素補充というメリットもあります。	

