

よりよい腸内細菌バランスへ



小腸・大腸まで生きて届くのは当たり前。「ニュートリ プロバイオ™」は、腸内にとどまり定着する5種類の乳酸菌・ビフィズス菌を配合したサプリメントです。1本あたり、63億個の善玉菌を含有しています。

特徴成分:5種類の乳酸菌とビフィズス菌の独自ブレンド<sup>※1</sup>(1本あたり63億個)

軽減税率対象製品

ニュートリ プロバイオ™

発注番号:5509 会員価格:3,900円

PV:2,590 BV:3,611

\*1 ラクトバチルス アシドフィルス NCFM®、ラクトバチルスアシドフィルス La-14、ラクトバチルス パラカゼイ Lpc-37、ビフィドバクテリウム アニマリス 亜種 ラクティス HN019™、ビフィドバクテリウム アニマリス 亜種 ラクティスBL-04(NCFM®はInternational Flavors and Fragrances社の登録商標です。HN019™はライセンスに基づき使用される Fonterra Groupの商標です。) TPCマーケティングリサーチ株式会社調べ(2023年12月調査時点)

不足しがちな食物繊維を手軽に補給



1本にセロリ約3.3本分(3.9g)<sup>\*2</sup>の食物繊維をたっぷり配合。植物由来の水溶性食物繊維3種類を摂取できます。飲み物などに溶かして手軽に摂れる、ほとんど無味無臭のパウダータイプ。

特徴成分:1本(4.5g)当たり:食物繊維 3.9g

ご注意:十分な飲み物を摂らないと、とに詰まらせる可能性があります。食事とともに摂取することをおすすめします。

軽減税率対象製品

ニュートリ ファ이버 パウダー™

発注番号:5014 会員価格:4,000円

PV:2,670 BV:3,704

\*2 日本食品標準成分表2020年版より算出。セロリ1本を80gとした場合の値。



# すこやか腸活プログラム スタートガイド

My月便では、事前に設定した製品が定期的に一括で配送される注文方法。続けられ続けるほどお得なAmウェイ独自のシステムです。

6回ごとに  
**40% OFF**

継続するごとに  
**10% OFF\***

\*継続後の初回お届け分のみ

送料が**0円\***

\*「今すぐ発注」のMy月便で5,000円未満の場合は送料がかかります。

続けるなら、ダンゼンお得!  
**定期配送「My月便」**

ABOのコミュニティづくりをサポート!

コミュニティプログラム  
すこやか腸活篇について、詳しくはこちら!▶

\*画像はイメージです

【ご不満による返品および交換について】お買い求めいただいた製品に何らかのご不満が生じた場合は、「100%現金返金保証制度」にそって製品を返品することができます。この制度は、「特定商取引に関する法律」に定める「クーリング・オフ」の制度を、さらに前送・徹底させた日本Amウェイ独自のルールで、ABOの場合は、一定条件のもとで、起算日から1年以上を期限として、製品を返品することができ、製品代金は全額返金されます。ただし、製品または販売伝票・小売伝票の受領日のうち最も遅い日から30日を越えた使用済みの新製品や調理器具および一部の販売促進サービスなど、特定の製品・サービスは返品することができません。プライムカスタマーの場合は、納品書兼返金・返品依頼書、またはデジタル納品書に添付されている受注日の翌日から45日以内は、原則として一部の販売促進物、サービスなど、特定の製品・サービスを除き、使用・未使用にかかわらず不満の製品に関して着払いにて返品することができます。なお、いずれの場合においても、製品ご購入にお支払いいただいた送料・手数料などの製品代金以外の費用は、返金の対象とはなりません。また、セットで販売した製品の返品・交換は、セットでのみ受け付けます。なお、お買い求めいただいた製品に、製造上の不良が発見された場合は、同一製品と交換することができます。ただし、浄水器などの家電製品については製造上の不良が発見された場合、または保証期間内に正常な使用状態で故障が生じた場合は、交換ではなく修理で対応いたします。返品・交換および送料・手数料はご注文に関する詳細は、お手持のAmウェイカタログまたはpanwaylive.comをご参照ください。お客様におかれましては、お知り合いのABOに返品・交換に関する詳細をご確認ください。

※1 起算日は、「販売伝票もしくは小売伝票」の「契約内容確認書」「お申込み内容確認書」の受領日、または「納品書兼返金・返品依頼書」もしくは「デジタル納品書」に表示されている受注日のうち最も遅い日とします。ただし、ABOがお客さまに販売した製品については、ABOの返品可能期間内にお客さまに販売した場合に限ります。

※2 最新Amウェイカタログ(一部100円(発注番号:8404))で購入いただけます。

【送料について】発注金額が5,000円未満の場合、送料が別途524円、発注金額が5,000円以上の場合、送料は無料です。

\*印刷の色は実際と多少異なって見えることがあります。ご了承ください。\*表示の価格は、消費税込みの価格です。\*本カタログに記載されている標準小売価格は参考価格であり、小売価格を拘束するものではありません。小売価格はABOの方が自由に設定できます。\*取寄品等の無断転載、無断使用を禁止します。

24020JAK ※このリーフレットのデータは2024年2月のものです。



運動

食事

サプリメント

生活習慣



日本Amウェイ合同会社  
〒150-0042 東京都渋谷区千駄ヶ谷7-1  
www.amway.co.jp



3 2 1 9 9 8 J

# \なぜ腸が大事なの?/ 腸活は ヘルス&ウェルネスへの スタートライン!

## 健康へのカギは腸内環境を整えること



## 腸を整えることで、ヘルス&ウェルネスを目指そう!

すこやかな腸内環境で  
カラダの土台づくり



それぞれの  
お悩みの解決に  
取り組む



健康に自信が持てる、  
すがすがしく  
ハッピーな毎日を!

## Contents

- P3-4 すこやかな毎日のカギは“腸”にあり!  
腸からあなたをハッピーにする14日間のプログラム
- P5-6 腸はどう変わった!?  
腸活のビフォー▶アフターをセルフチェック!
- P7-10 [SECTION-1 食事]  
ポイント1 毎日2ℓを目安にたっぷり水分補給を!  
ポイント2 善玉菌が含まれる食品を毎日1つプラス!  
ポイント3 食物繊維を積極的に摂取して、善玉菌を育てよう!  
腸が喜ぶ、すこやか腸活レシピをご紹介します!
- P11-12 [SECTION-2 運動]  
隙間時間でのヨガ&マッサージで腸ケア
- P13-14 [SECTION-3 サプリメント]  
サプリメントは毎日、忘れずに!おいしく&楽しく飲める、超簡単レシピをご紹介します
- P15 [SECTION-4 生活習慣]  
ライフスタイルも見直してみよう!
- P16 さあ、腸活をはじめよう!
- P17-18 腸簡単!  
腸活におすすめなのは、こんな1日!
- P19-21 毎日いきいき  
チェックしながら、腸活を続けましょう!
- P22 医師からの腸活アドバイス!

いつでも気軽に  
はじめられる

# すこやかな毎日のカギは“腸”にあり!

## 腸からあなたをハッピーにする 14日間のプログラム



良い腸内環境には  
[食事・運動・サプリメント・生活習慣]の  
トータルケアが大切!



### 14日間のプログラムで、腸活にチャレンジ! すぐに腸活をはじめられるセットが登場!

「すこやか腸活プログラム」は、乳酸菌・ビフィズス菌複合サプリメント市場\*1および食物繊維サプリメント市場においてシェアNo.1の日本アムウェイが開発し、腸内環境をより良い状態にするためにサプリメント、運動、生活習慣、食事の4つを組み合わせた日本のサプリメント市場唯一の腸活プログラムです。

\*1「乳酸菌・ビフィズス菌複合サプリメント市場」とは、乳酸菌およびビフィズス菌を主要成分として配合かつ訴求したサプリメントの市場を指します。  
※TPCマーケティングリサーチ調べ(2023年12月時点)

### 1 腸にうれしい14日分のサプリメント



ニュートリ プロバイオ™ 14本



ニュートリ ファイバー パウダー™ 14本

### 2 スタートガイド



腸活の成果を  
セルフチェックできる  
P5-6をチェック!

継続をサポートする  
チェックシート付き  
P19をチェック!





腸はどう変わった!?

# 腸活のビフォー▶アフターをセルフチェック!

プログラムの開始時と終了時に5つの項目をチェックしてグラフを作成!  
腸活の成果を見える化しよう。

1  
おなかの調子を  
チェック!



- 5. 調子がよく、便通は規則的で快便
- 4. 普段は調子が良いが、まれに便通が困難
- 3. たまに調子が悪く、便通が困難
- 2. あまり調子がよくなく、不定期で便通が困難
- 1. 胃もたれや便秘が続き、便通は不規則

2  
睡眠の質を  
チェック!



- 5. 毎日目覚めのよい朝を迎えている
- 4. 十分寝ているが、起床後、活動的になるまでにしばらくかかる
- 3. 問題なく起きられるが、しばらく眠気が残る
- 2. 疲れを感じながら目覚める
- 1. 毎日寝不足に感じ、時間通りに起きられないことがある

3  
体力を  
チェック!



- 5. 常に体力があると感じ、毎日元気で過ごしている
- 4. 体力はしっかりあるが、たまに疲れを感じる
- 3. 週に2~3日ほど、元気がなく疲れを感じる
- 2. とても疲れやすく、体力に限界を感じる
- 1. カラダがだるくて、動きたくない

4  
気分を  
チェック!



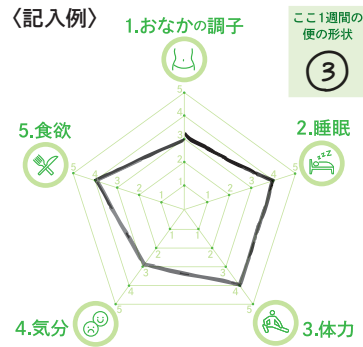
- 5. 毎日気分よく過ごしている
- 4. 休日などに楽しみはあるが、毎日に充実感はない
- 3. 暮らしの中で特別な喜びは感じない
- 2. やる気が湧かない日々を過ごしてる
- 1. 元気がなく、辛い日々を過ごしている

5  
食欲を  
チェック!



- 5. いつも食欲があり、毎日3食、食べている
- 4. 食欲があり、ほぼ毎日3食、食べている
- 3. たまに食欲がなく、1日2食や1食になることがある
- 2. 頻繁に食欲がなくなり、3食食べない日が多い
- 1. 食欲が乱れ、食生活が不規則になっている

この表を参考に  
いまの自分の状態を  
記入しよう!



ここ1週間の便の形状に  
一番近いのはどれ?

【プリストルスケールによる便の性状分類】



① ナッツ類のように硬くて分離したコロコロの便(排便困難)



② ソーセージ状で、ゴツゴツした便



③ ソーセージ状であるが、表面にひび割れのある便



④ ソーセージ状や蛇の形で、なめらかで柔らかい便



⑤ はっきりした水滴の形で、表面が柔らかい半固形の便(容易に排便できる)



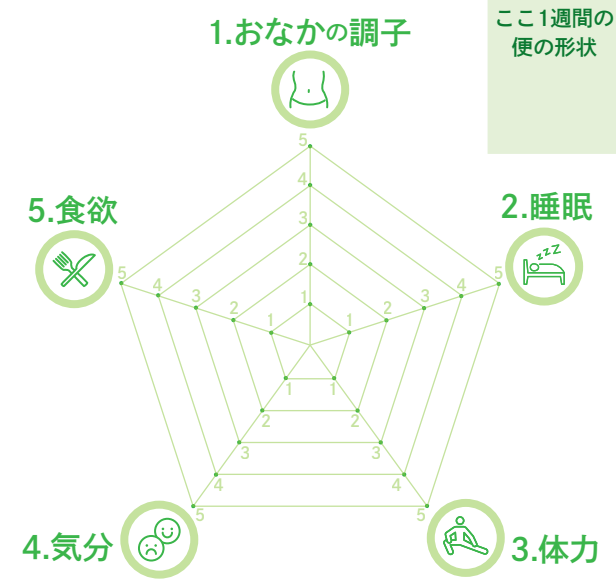
⑥ 表面に泡のような小片便、ふにゃふにゃの不定形の便



⑦ 水の様で、固形物を含まない液体状の便

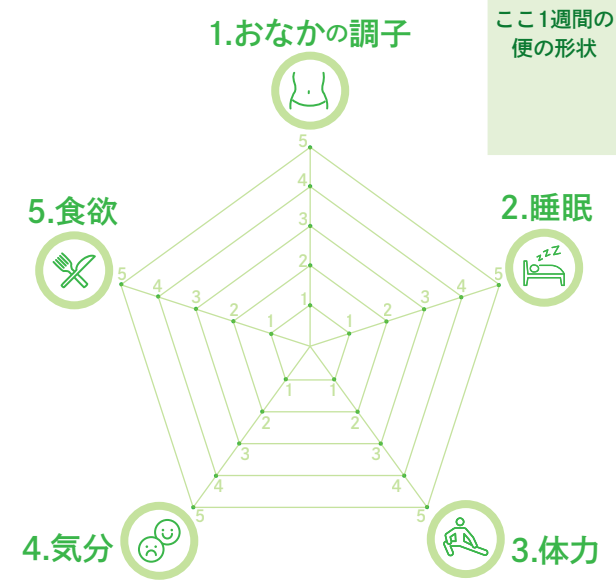
## ビフォー

まずは、いまの自分の腸の状態をチェック!



## アフター

プログラム終了後に再チェック!



ポイント1

# 毎日2ℓを目安にたっぷり水分補給を！

食事で摂取するみそ汁などの水分は含まず、1日2ℓを目安に水を摂取しましょう。一度に多くの水分を摂取すると代謝しきれず、むくみの原因になることもありますので、喉が渇く前のこまめな補給を心がけましょう。

## ＼なんで水が必要なの？／

### ①消化・吸収に欠かせない！

唾液や胃液、腸液などに含まれる消化酵素は、水に溶けて分泌されるので、体内に十分な水分があって、初めて栄養が吸収されます。

### ②便通をよくする！

正常な便のおよそ8割は水分だといわれています。水分があることで腸の動きが活発になります。

時刻	摂取量	時刻	摂取量	時刻	摂取量
～ 7:00	100mL	～ 12:00	200mL	～ 19:00	200mL
～ 9:00	200mL	～ 13:00	200mL	～ 21:00	200mL
～ 10:00	200mL	～ 15:00	200mL	～ 22:00	100mL
～ 11:00	200mL	～ 17:00	200mL		



### 冷たい水はなるべく控えよう！

冷たい水は、腸を冷やすことで免疫力が弱まったり、胃腸の動きが低下するおそれがあるのでなるべく控えましょう。

### カフェインはほどほどに！

カフェインを含むお茶やコーヒー、紅茶は利尿作用があり、便の水分が増えないことがあります。腸活時にはカフェインが入っていない水や麦茶を多めに飲むように意識しましょう。

※心臓や腎臓疾患などの基礎疾患がある人は無理をせず、かかりつけ医に相談してください。

ポイント2

# 善玉菌が含まれる食品を毎日1つプラス！

腸内環境を整える役割を担っている善玉菌を多く含む食品の摂取を意識しましょう。朝昼晩の各食事の際に、善玉菌が豊富な食品を1つプラスするのがおすすめです。1種類の食品だけでなく、なるべくたくさんの種類の食品を食べるように心がけましょう。



### 激辛料理や脂っこい食べ物には注意！

激辛料理や脂っこい食べ物は胃や腸の負担を増加させ、消化不良の原因になることがあります。すこやか腸活プログラムを行う際には毎日の食品を気にかけてながら、調理方法なども注意してより腸に優しい食生活を心がけていきましょう。

ポイント3

# 食物繊維を積極的に摂取して、善玉菌を育てよう!

食物繊維は人間の体内では消化されない食べ物の成分のことで、消化されずに体内を通過する間に健康に役立つ働きをします。老廃物(便)を排出して、腸内を掃除してくれる役割があり、さらに腸内の善玉菌のエサになって善玉菌を育てます。

## ■ 栄養管理士がおすすめする食物繊維を多く含む食品!

食品名	分量(g)	目安量	食物繊維総量(g)	おすすめ度
ライ麦パン	60	1枚	3.4	★★★★★
蒸し中華めん	150	1袋	4.7	★★★★★
スパゲッティ 乾	100	1人分	5.4	★★★★★
納豆	45	1パック	3.0	★★★★★
おから 生	50		5.8	★★★★★
かぼちゃ	100		3.5	★★★★★
ブロッコリー	60	4房	3.1	★★★★★
モロヘイヤ	70	小鉢1皿分	4.1	★★★★★
じゃがいも	100	中1個	8.9	★★★★★
ごはん	150	普通茶碗1杯	2.3	★★★★★
玄米ごはん	150	普通茶碗1杯	2.1	★★★★★
食パン	60		2.5	★★★★★
ゆでうどん	200	1袋	2.6	★★★★★
ゆで小豆	30		2.6	★★★★★
水煮大豆	30		2.5	★★★★★
ひきわり納豆	40	1パック	2.4	★★★★★
干しいたけ	6	3個	2.8	★★★★★
ごぼう	50	1/4本	2.9	★★★★★
切干しだいこん 乾	10		2.1	★★★★★
トマト	200	中1個	2.0	★★★★★

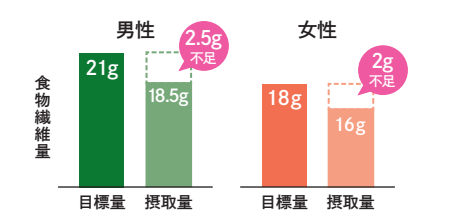
食品名	分量(g)	目安量	食物繊維総量(g)	おすすめ度
菜の花	70	小鉢1皿分	2.9	★★★★★
ほうれんそう	70	小鉢1皿分	2.0	★★★★★
さつまいも	100	1/3本	2.2	★★★★★
里いも	100	3個	2.3	★★★★★
アボカド	86	1/3個	2.8	★★★★★
ごはん	100	小盛茶碗1杯	1.5	★★★★★
玄米ごはん	100	小盛茶碗1杯	1.4	★★★★★
木綿豆腐	150	1/2丁	1.7	★★★★★
絹ごし豆腐	150	1/2丁	1.4	★★★★★
きな粉	6	大さじ1	1.0	★★★★★
もずく	70	1パック	1.0	★★★★★
ひじき 乾	3.5		1.8	★★★★★
きくらげ 乾	3	3個	1.7	★★★★★
しいたけ	30	2個	1.1	★★★★★
まいたけ	30	1/3パック	1.1	★★★★★
カリフラワー	60	4房	1.7	★★★★★
キャベツ	100	2枚	1.8	★★★★★
だいこん	100	3cm	1.3	★★★★★
たけのこ 水煮	50	1/4個	1.6	★★★★★
なす	80	1本	1.8	★★★★★

食品名	分量(g)	目安量	食物繊維総量(g)	おすすめ度
はくさい	100	1枚	1.3	★★★★★
オクラ	30	3本	1.5	★★★★★
こまつな	70	小鉢1皿分	1.3	★★★★★
にら	50	1/2束	1.4	★★★★★
にんじん	50	1/4本	1.2	★★★★★
水菜	40		1.2	★★★★★
サニーレタス	60	2枚	1.2	★★★★★
こんにゃく	50		1.1	★★★★★
しらたき	50		1.5	★★★★★
自然薯	50		1.0	★★★★★
柿	90	1/2個	1.4	★★★★★
パイナップル	80	1/8個	1.0	★★★★★
バナナ	90	1本	1.0	★★★★★
もも	85	1/2個	1.1	★★★★★
りんご	85	1/2個	1.2	★★★★★
油揚げ	15	1/2枚	0.2	★★★★★
高野豆腐	20	1枚	0.5	★★★★★
わかめ 乾	1		0.3	★★★★★
ところてん	130	1パック	0.8	★★★★★
えのき茸	20		0.8	★★★★★

食品名	分量(g)	目安量	食物繊維総量(g)	おすすめ度
ぶなしめじ	30	1/3パック	0.9	★★★★★
枝豆 ゆで	20	10さや	0.9	★★★★★
かぶ	50	1個	0.7	★★★★★
きゅうり	50	1/2本	0.6	★★★★★
セロリ	30	1/3本	0.4	★★★★★
たまねぎ	50	1/4個	0.8	★★★★★
長ねぎ	20	10cm	0.5	★★★★★
レタス	60	2枚	0.7	★★★★★
アスパラガス	40	2本	0.7	★★★★★
クレソン	30		0.8	★★★★★
ししとう	15	5本	0.5	★★★★★
ピーマン	35	1個	0.8	★★★★★
長いも	50		0.5	★★★★★
はるさめ 乾	15		0.6	★★★★★
いちご	50	5粒	0.7	★★★★★
うんしゅうみかん	80	1個	0.8	★★★★★
グレープフルーツ	70	1/2個	0.4	★★★★★
干しぶどう	20		0.8	★★★★★
メロン	100	1/8個	0.5	★★★★★
もも 缶詰	60		0.8	★★★★★

## 私たちの食事に食物繊維は足りていない!

日本人の食物繊維摂取量は、目標量に対して、1日当たり2~2.5g不足しています。食事での摂取を心がけることはもちろん、サプリメントで補給するのも1つの手段です。



令和元年国民健康・栄養調査概要、日本人の食事摂取基準2020年版より作成。20~59歳の場合。

## 食物繊維たっぷり! 腸が喜ぶ、すこやか腸活レシピをご紹介します!

### アボカドとツナのオープンサンド



■エネルギー 418kcal(1人分)  
■食物繊維量 7.6g(1人分)

### こんにゃくでわらび餅風



■エネルギー 202kcal(1人分)  
■食物繊維量 4.1g(1人分)

詳しくはこちら↓





ポイント

# 隙間時間でのヨガ & マッサージで腸ケア

1日数分で気軽にできちゃう腸活エクササイズをご紹介します。

隙間時間を有効活用して、ヨガや腸マッサージを！

## 腸活ヨガの7ポーズ

### ワニのねじりのポーズ



便秘改善

### 橋のポーズ



ボディメイク 腸活性

### 半分魚の王のポーズ



ボディメイク 便秘改善

### ねじりの片足前屈



ボディメイク 目覚めすっきり

### 瞑想呼吸



自律神経〇 リラックス 睡眠

### 三日月のポーズ



免疫カアップ

### ピラミッドのポーズ



免疫カアップ

## エクササイズ & マッサージ

### 腸のマッサージ



腸の動きを活発に

### 腸のエクササイズ



腸の動きを活発に

＼習慣的に身体を動かして腸をケア／

## 運動2weeksカレンダー

	メニュー		メニュー
DAY 1	<input type="checkbox"/> ピラミッドのポーズ <input type="checkbox"/> 腸マッサージ <input type="checkbox"/> ウォーキング		DAY 8 <input type="checkbox"/> ピラミッドのポーズ <input type="checkbox"/> 腸エクササイズ <input type="checkbox"/> ウォーキング
DAY 2	<input type="checkbox"/> ワニのねじりポーズ <input type="checkbox"/> 腸エクササイズ <input type="checkbox"/> ウォーキング		DAY 9 <input type="checkbox"/> ワニのねじりポーズ <input type="checkbox"/> 腸マッサージ <input type="checkbox"/> ウォーキング
DAY 3	<input type="checkbox"/> 橋のポーズ <input type="checkbox"/> 腸マッサージ <input type="checkbox"/> ウォーキング		DAY 10 <input type="checkbox"/> 橋のポーズ <input type="checkbox"/> 腸エクササイズ <input type="checkbox"/> ウォーキング
DAY 4	<input type="checkbox"/> 半分魚の王のポーズ <input type="checkbox"/> 腸エクササイズ <input type="checkbox"/> ウォーキング		DAY 11 <input type="checkbox"/> 半分魚の王のポーズ <input type="checkbox"/> 腸マッサージ <input type="checkbox"/> ウォーキング
DAY 5	<input type="checkbox"/> ねじりの片足前屈 <input type="checkbox"/> 腸マッサージ <input type="checkbox"/> ウォーキング		DAY 12 <input type="checkbox"/> ねじりの片足前屈 <input type="checkbox"/> 腸エクササイズ <input type="checkbox"/> ウォーキング
DAY 6	<input type="checkbox"/> 瞑想呼吸 <input type="checkbox"/> 腸エクササイズ <input type="checkbox"/> ウォーキング		DAY 13 <input type="checkbox"/> 瞑想呼吸 <input type="checkbox"/> 腸マッサージ <input type="checkbox"/> ウォーキング
DAY 7	<input type="checkbox"/> 三日月のポーズ <input type="checkbox"/> 腸マッサージ <input type="checkbox"/> ウォーキング		DAY 14 <input type="checkbox"/> 三日月のポーズ <input type="checkbox"/> 腸エクササイズ <input type="checkbox"/> ウォーキング



## 日々のお散歩・ウォーキングも立派な腸のエクササイズ！

通勤時や近所の散策など、日ごろから行っているお散歩やウォーキングも立派な腸のエクササイズ。歩くことで腸が活性化され、消化運動を助けてくれます。1日30分を心がけて、ぜひ歩いてみましょう。

おすすめのウォーキングのタイミングは食事の後！食後のリフレッシュついでに腸の運動を活性化させましょう。

ポイント

# サプリメントは 毎日、忘れずに!

よりよい腸内環境づくりを目指すためには、ニュートリ プロバイオ™とニュートリ ファイバー パウダー™のダブル使いがおすすめです。1日1本ずつ摂りましょう。

## 腸に定着する特定の5種の乳酸菌・ビフィズス菌\*1を配合した 日本で唯一の乳酸菌等配合製品

\*1 ラクトバチルス アシドフィルス NCFM®、ラクトバチルスアシドフィルス La-14、ラクトバチルス パラカゼイ Lpc-37、ビフィドバクテリウム アニマリス 亜種 ラクティス HN019™、ビフィドバクテリウム アニマリス 亜種 ラクティスBL-04(NCFM®はInternational Flavors and Fragrances社の登録商標です。HN019™はライセンスに基づき使用されるFonterra Groupの商標です。)TPCマーケティングリサーチ株式会社調べ(2023年12月調査時点)

＼1本に63億個の善玉菌を含有／



ニュートリ プロバイオ™

- 小腸・大腸まで生きて届き、定着する
- 5種類の乳酸菌&ビフィズス菌の独自ブレンド\*1
- よりよい腸内細菌バランスへ

## 腸の善玉菌のエサになる 植物由来の水溶性食物繊維3種類を手軽に摂取できる

＼たっぷり!1本にセロリ約3.3本分(3.9g)\*2の食物繊維／

\*2 日本食品標準成分表2020年版より算出。セロリ1本を80gとした場合の値。



ニュートリ ファイバー パウダー™

- 不足しがちな食物繊維を手軽に補給
- ほとんど無味無臭のパウダータイプ
- 3種の水溶性食物繊維  
難消化性デキストリン/  
グアー豆酵素分解物/  
チコリ抽出物

ニュートリ プロバイオ™やニュートリ ファイバー パウダー™をおいしく&楽しく飲める、超簡単レシピをご紹介します。  
モーニングドリンク にもピッタリです。

こんな飲み方も♪





## ポイント

## ライフスタイルも見直してみよう！

質のよい睡眠を十分とることは、すこやかな毎日の基本。  
昨今では睡眠と腸の関係にも注目が集まっています。  
すっきりと目覚められるか、起きてからスムーズに行動できるか、  
熟眠感があるか、などが質のよい睡眠の目安となります。

## 【快適な睡眠のポイント】

- ✓ 睡眠時間にこだわらず**自分に合った時間に眠る**
- ✓ 夕食後の**カフェイン摂取は控える**
- ✓ **毎日同じ時刻**に起きる
- ✓ 眠る前に**音楽やアロマ**などでリラックス
- ✓ 夕方以降の**昼寝は避ける**
- ✓ **自分に合った寝具**にこだわる

睡眠

お酒は絶対にNGではありませんが、ほどほどに。  
また、眠る前に飲む「睡眠薬代わりの寝酒」は  
眠りの質を悪くするといわれていますのでご注意ください。

## 【1日のアルコールの適量】

**アルコール20g程度=ビール中瓶1本(500mL)**

その他のお酒のアルコール量

ワイン1杯(12%/120ml):12g ウイスキー(43%/ダブル60ml):20g  
清酒(15%/1合180ml):22g 焼酎(35%/1合180ml):50g

節酒

禁煙

タバコを吸う方は  
禁煙することをおすすめしますが、  
難しい場合は、本数を減らすように  
心がけてみてください。

Let's Enjoy

## さあ、腸活をはじめよう！

いよいよ腸活ライフをスタート。  
食事、運動、サプリメント、生活習慣を  
毎日チェックしながら過ごす、腸活ライフで  
すこやかなカラダを目指しましょう。

腸簡単!

# 腸活におすすめなのは、こんな1日!

こまめな  
お水の摂取も  
忘れずに!



## CASE ①



## CASE ②



## CASE ③



食事の際には善玉菌・食物繊維が 多い食品を心がけて摂取しよう!





# 腸活は継続が大切！15日目以降も腸活を続ける方はここでチェック！



## \\ 医師からの腸活アドバイス! //

さまざまな腸活の方法が紹介されていますが、「バランスのよい食事を摂る」ことが個人的には一番大切なことだと思っています。それに加えて「発酵食品」と「食物繊維を含む食品」を摂ることがポイントです。



なるべくちがう種類の食品をバランスよく食べましょう。食事以外にも、腸活には適度な運動や睡眠も重要です。「食事」だけで腸活は成り立たず、「食事」「運動」「睡眠」の3つが揃って初めて腸活がうまくいきます。

また無理なく楽しく続けられることが重要です。今回の「すこやか腸活プログラム」でぜひ楽しく腸活をはじめましょう！



なかじ こうのすけ  
医師 中路 幸之助

1991年に兵庫医科大学を卒業後、兵庫医科大学、獨協医科大学を経て、1998年 医療法人協和会に所属。2003年から現在まで、医療法人愛晋会中江病院の内視鏡治療センターで臨床に従事している。専門分野はカプセル内視鏡・消化器内視鏡・消化器病。学会活動や論文執筆も積極的に行っており、日本内科学会総合内科専門医・指導医、日本消化器病学会専門医・指導医・学会評議員、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医・学術評議員、日本消化管学会代議員・近畿支部幹事、日本カプセル内視鏡学会認定医・指導医・代議員を務めているほか、米国内科学会(ACP)の上席会員(Fellow)でもある。

### ■腸活プログラム開始日

年 月 日

### ■14日間 DAILY CHECK ○×でチェックしよう！

	善玉菌を含む食品を食べた <small>8ページを参考に！</small>	食物繊維を含む食品を食べた <small>9-10ページを参考に！</small>	水を2ℓ飲んだ	ニュートリファイバーパウダー™とプロバイオ™を摂取した	腸活に役立つ運動メニューをこなした <small>11-12ページを参考に！</small>	規則正しく1日を過ごした <small>15ページを参考に！</small>
DAY 15						
DAY 16						
DAY 17						
DAY 18						
DAY 19						
DAY 20						
DAY 21						
DAY 22						
DAY 23						
DAY 24						
DAY 25						
DAY 26						
DAY 27						
DAY 28						

3回目以降継続される方はQRをチェック！➡

