



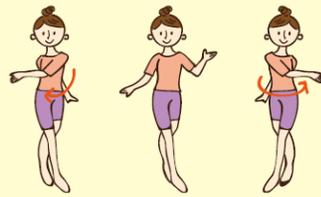
発行所: 有限会社 西川工務店  
 松阪市町平尾町164-3  
 TEL 0598-51-7040  
 FAX 0598-51-7140  
 URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

# 夏は、すっきりトイレ!

夏の熱中症の約3割が屋内で発症しています。温度・湿度の高い部屋は危険性が高く、トイレも意外な熱中症発生ゾーンです。節電で換気扇を止めたりしていませんか? こまめに換気したり、窓に日除けをしたり温度対策を。そしてトイレに長くこもらなくて済むよう、スッキリとしたお通じ対策も忘れずに!

## 便秘解消運動1 腰ひねりウォーキング

ウェストを左右にツイストすると内臓器官が刺激されて腸管の運動が促進されます。朝夕の涼しい時間に20分程度行くと効果的。



## 便秘解消ヨガ体操1 あかちゃんのポーズ

仰向けの状態から、両膝を両手で軽く抱えます。息を吐きながら、両膝を胸に引きつけます。首はすっと伸ばして肩の力を抜き深呼吸。次の息で頭を浮かせて膝と頭を近づけ、そのまま5回呼吸します。



## 便秘解消ヨガ体操2 「の」の字マッサージ+ねじりのポーズ

仰向けに寝たら、「の」の字を描くようにマッサージ。仰向けの状態で、右の膝を立て息をゆっくりと吐きながら左に倒していきます。上半身は右側にゆっくりと向けていきます。これを3回繰り返します。次は左膝を立てて右に。同じく3回繰り返します。



## ツボ押しでスッキリ 慢性病に効果を発揮する 東洋医学由来のツボ押しでスッキリ!

おへその斜め下あたりにあるツボ「大巨」を刺激してみましょう。おへそから指の横幅3本分外側、指の横幅2本分下のあたりを、指で時計回りに10回程度、ゆっくり指圧。反対側の「大巨」も同じように押します。



## 食事でスッキリ 食物繊維とオリゴ糖でスッキリ! でも摂りすぎに注意!

野菜や果物、他にもキノコや大豆にも豊富に含まれている食物繊維や、ヨーグルトなどに含まれるオリゴ糖が便秘解消に役立つといわれています。摂取量の目安は1日20~25gとされていますが(厚生労働省基準)、摂りすぎは逆に便秘の元! 他の食事とのバランスよい摂取を心がけましょう。野菜が苦手な人には、グリーンスムージーもおすすです。



**新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい!!**

## 夏にひんやり! 美味しく飲む発酵食品

酢

### 果実酢のさっぱりジュース

りんごやブルーベリーなどの果実酢を水や炭酸水で割るだけのさっぱりジュース。お好みではちみつやシロップを加えると甘くて美味しい仕上がりに。



甘酒

### 高栄養価な“飲む点滴”

栄養たっぷりの甘酒は別名“飲む点滴”と呼ばれています。江戸時代には暑い夏を乗り切る飲み物として愛されていたそう。氷と一緒にグラスに注いで涼やかな1杯に。



ヨーグルト

### 爽やかラッシー

インド料理に欠かせないヨーグルトベースの爽やかなドリンク。マンゴーやブルーベリーなどのフルーツをミックスしたアレンジもおすすです。



## 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※丸の付いている日が定休日です。