

ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2024

vol.6

第6話

元気の源は健康な腸！

何となく体調が悪い？

そんなときは腸内環境をみなおしましょう！

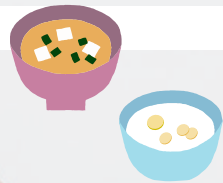
腸内環境が悪いと睡眠の質が下がり、

肌荒れやメンタルの不調にもつながります。

腸内環境を整えるために

食

乳酸菌が含まれる発酵食品と水溶性の食物繊維を積極的にとりましょう。



ワカメや野菜入りの味噌汁、バナナヨーグルト(グラノーラをかけてもおすすめ)。他にも甘酒、キムチ、りんご、キウイなど。

睡眠

睡眠不足は禁物。

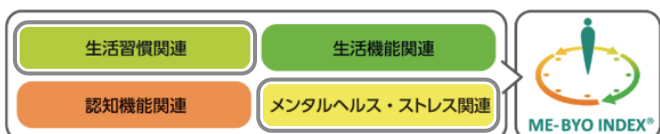
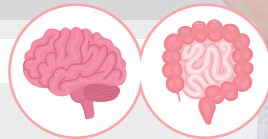
睡眠が不足すると、腸内細菌が十分に働くことができません。



ストレス

ストレスをためないように！

脳と腸はつながっているとされているため、ストレスが腸内環境を乱すことも。



未病指標とは、個人の未病の状態を数値で見える化するもので、県の健康管理アプリ「マイME-BYOカルテ」から測定することができます。



女性の美と健康をサポート

ME-BYO STYLE®

女性の美と健康を継続的にサポートするME-BYOスタイルオンライン講座を開催中！参加申込みはLINE登録のみで簡単。

みびようスタイル 