



# ひまわり通信

No.00748. 2025.12.18(木)

健康寿命から貢献寿命へ

## 年末です「身体のお掃除！！」をしましょう。

### ●身体のお掃除とは？

体の内側（食事・水分補給・腸活）と外側（清潔を保つ・運動）の両面から、不要な老廃物や活性酸素を排出し、リフレッシュすることです。具体的には、食物繊維・カリウム・亜鉛を含む食事で腸内環境を整え、十分な水分（水・白湯）を摂り、入浴や清拭で体を温め清潔に保ち、掃除自体を運動として取り入れることが挙げられます。

### ●体の内側のお掃除（デトックス・腸活）

1. 食事…食物繊維（腸内環境改善）、カリウム（余分な水分排出）、亜鉛（重金属排出）を意識的に摂る。
2. 水分…起床時などに水や白湯を飲み、腸の働きを促し、尿による排出をサポートする。
3. 入浴…体を芯から温めることで、汗（デトックス）や抗酸化酵素を活性化し、免疫力向上にも繋がる。

### ●体の外側のお掃除（清潔・運動）

1. 清拭（体を拭く）…指の間や脇の下、胸の下など、汚れが溜まりやすい場所を丁寧に拭く。
2. 掃除を運動に…雑巾がけは全身運動になり、スクワットやウエストツイストを取り入れることで、筋力トレーニングになる。
3. 代謝アップ…代謝の良い朝に掃除をすることで、一日中カロリー消費しやすい状態を保つことができる。

### ●血管と血液のお掃除は？

血管をきれいにするには、バランスの取れた食事（魚・大豆製品・野菜・緑黄色野菜）を摂り、適度な有酸素運動（ウォーキングなど）を継続し、禁煙や減塩を心がけ、十分な水分補給と体を温める入浴を取り入れることが重要です。特に、血管をしなやかに保つタンパク質、ビタミン（A・C・E）、ポリフェノール、DHA／EPAを意識し、血行促進と抗酸化作用を高める生活習慣が鍵となります。

### ●まとめ

1. 強力なサビ止め・サビ落としは、ドナリエラ9-シス型β-カロテンにお任せ！！
2. 血管内の油汚れは、クロレラ低分子多糖体にお任せ！！
3. 粗大ごみは、クロレラ低分子多糖体とシイタケエキス・エリタデニンにお任せ！！

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！