

インナービューティプランナー
木下あおいさん

腸と美肌に効果的な 納豆とアボカドの 美腸和え

水溶性食物繊維、腸に届く発酵食品、便秘予防に効果的なオメガ9脂肪酸と必須栄養素を凝縮したリジナルメニューです。美腸もバッチリですよ！



HOW TO COOK

トマト(2個)は半分
わがめ(少々)、アボカ
ド(1/4個)は一口サイズ
に切る。②ボウルに納豆(1
パック)、醤油小さじ1
を混ぜ合わせ、アボカ
ドをわがめ、水気を切った
トマトを加えて軽く和える。

モデル 岡田結実さん

水切りヨーグルトなら 飽きずにちょ～活

累計63億個超え
の人気ヨーグルト
→胃で生き残る力が強い
LG21乳酸菌がIN/
プロバイオヨーグルトL
G21 112g ¥129/明治



ViViモデル トリンドル玲奈

バオバブ パウダーで 腸内をデトックス



「スーパーフードのバオバブパウダーにハマっています。体に優しく安心して摂れるオーガニックを選ぶようにしています」

ごぼうの7倍の食物繊維含有
→ビタミンCも多い。バオラ 有機バオバブ
フルーツパウダー 100g ¥1667/プレマ

いつものメニューに一工夫

食べて ちょ～活。

美女の
ちょ～活
02

多忙な美女たちは、いつもの食生活に
お手軽腸活フーズをプラス。無理なく美腸メニューを
食べて、賢くちょ～活中！

ViViモデル 瑛茉ジャスミン

便秘に効果的！ お料理にヨーグルト

「便秘気味の場合は、ヨーグルト
ドレッシングを作ってサラダに
かけて食べるよ。飲み物はFiji
ウォーターが大好きです♡」



HOW TO COOK

ヨーグルトに醤油、ニンニク、
カレーパウダー、塩、マヨネーズ、
オリーブオイル、レモン汁、バジル、
クスクスを入れてよく和えればOK。
色とりどりの野菜の上からかけて
サラダの完成。

料理研究家 和田明日香さん

毎日お味噌汁で腸元気

「腸を元気にしてくれる発酵食品・お味噌。特に、お味噌汁は、1日1回必ず頂きます。日本人にピッタリの美腸健康法です」



RECOMEND

お味噌汁の具でオススメは玉ねぎ、ピフィズス菌のえきになるフラクトオリゴ糖が豊富です。ワカメなどの海藻類と野菜(冷蔵庫にあるものでOK!)を入れて食物繊維をプラス。

スーパーフードの
置き換え食でコントロール

スーパーフード
左から・チアシード200g ¥1200/ラフィーナ 栄養抜群。キヌア 200g ¥605/アリサン

「豊富なキヌアを使った料理や、チアシードをドリンクやヨーグルトに混ぜたもので1食置き換えると腸もボディもスッキリ」

モデル ほんのかさん

スーパーフードの
置き換え食でコントロール

豊富なキヌアを使った料理や、チアシードをドリンクやヨーグルトに混ぜたもので1食置き換えると腸もボディもスッキリ

ViViモデル 八木アリサ

きのこ& 海藻で とにかく出す!!

「きのこ海藻類はデッパン！水溶性食物繊維が
お通じを良くするんです。外食時はきのこ鍋♡
もりもりいただきます」



モデル 中村静香さん

「の字マッサージ」が儀式!

「グラビア撮影前に、仰向けになってお腹をゆるめてから、「の」の字を書くようにグルグルマッサージしてお通じを良くしています」

自宅でも即効性が期待できる

マッサージで ちょ～活。

「同様、マッサージで外から刺激すると腸が活性化。プロの手を借りたり、セルフでも。腸を意識することがカギ。」

モデル 長澤メイさん

ボディマッサージで 血流アップ→便秘改善!



「ELENAのボディマッサージを受けるのがカガミ。血流が良くなるので、便秘改善しています。//elena-salon」

女優 都丸紗也華さん

寝る前の腹筋で 腸のぜんどう運動 を促す

「入浴後にお腹をマッサージ。寝る前の腹筋運動で、腸にダブルで刺激をあてるのがMY定番。また、便秘解消に効果的なキャベツも摂るようにしています」



ViViモデル 宮城舞

シルクサスペンションで インナーマッスルを鍛える



「ピラティス&シルクサスペンションを始めたから、腹筋がついてきて便秘もしなくなったよ。普段もおへそを持ち上げるようにお腹に入れて深呼吸して、腸を刺激しています」

タレント 橋本マナミさん

キックボクシングで 腹筋&背筋を鍛えて美腸



「キックボクシングを始めてから腸がキレイになったと思います。さらにBONJUSで1日通すとデトックス効果バツグン。朝のYOOは毎朝飲むのが習慣。腸、スッキリ爽快」

ミニ乳酸菌が腸を直撃
小さな乳酸菌フェカリス菌が腸内の隅々まで届く。朝のYOO 200ml ¥100/伊藤園

美女の
ちょ～活
03

外からの刺激もマスト!

エクササイズで ちょ～活。

運動すると腸も刺激を受けるので働きが活発に！
運動直後に腸が動き出すのを
実感できる人もいます。効果テキメン★



タレント 春香クリスティーンさん

全身浴で 腸をマッサージ

「身体を温めることも腸活には大事。湯船に汗をかきまですっきりながらマッサージ。亜麻仁油はサラダにかけたり、バスタブに溶かして生のまま摂るようにしています」



ViViモデル 河北麻友子

クロスフィット トレーニングは、 ちょ～活に直結

「クロスフィット トレーナーのAyaさんとのトレーニングは本当にハード！腸に大事な腹筋もだいぶ鍛えられてきました♡」

