

5月ヘルス日記 ～GW中の暴飲暴食の対策に～

ゴールデンウィーク中はついつい暴飲暴食をしてしまい、腸内環境を悪化させてしまうことも。

すると、腸内の悪玉菌が増えてアンモニアなどの有害物質が発生して、

「肝臓」に運ばれますが、肝臓が頑張って解毒してくれます。

ただ、春は肝臓が弱まる時期と言われています。肝臓が弱まったり疲れると、背中に張りが出たり、右肩だけ肩コリになることがあります。

そうなる前に、腸と肝臓の解毒を強化する食物繊維やグルタチオンを含む食材を

日頃の料理に取り入れることがおすすめです。

おすすめ食材は、アボガドやレモン・グレープフルーツ・ホタテ・オレンジなど。

腸内環境に良い食生活を意識しながら、ゴールデンウィークを健やかに過ごせると良いですね！

