



<「食欲の秋」～胃腸を元気に～>

～🍁 食欲の秋、胃腸は元気ですか？～



「食べる」ことは元気の基本。
食欲の秋こそ、胃腸をいたわりながら、
美味しく楽しみましょう 🍴



【🍁 秋を楽しもう！】

「秋になって食欲が出てきた！」

「ついつい食べ過ぎてしまう…」

「食後にお腹が重い…」

「胃もたれや便秘が気になる…」

秋は食べ物が美味しく、食欲が増しやすい季節です。
でも、夏の疲れが残ったまま食べ過ぎると、
胃腸に負担がかかることもあります。

【🍴 胃腸を労わるポイント】

- ① よく噛んで、ゆっくり食べる
- ② 腹八分目を心がける
- ③ 温かい食事や汁物を取り入れる
- ④ 食後すぐに横にならない
- ⑤ 毎日の適度な運動を心がける

< 胃腸を元気に：ツボ3選 >

- ① 中脘（ちゅうかん）：おへそとみぞおちの真ん中
👉 食べ過ぎや胃の重さが気になるとき
- ② 足三里（あしさんり）：膝皿下の指4本ほど下すねの外側
👉 胃腸の調子を整え、元気をサポート
- ③ 内関（ないかん）：手首のシワから指3本ほど肘側
👉 胃の不快感や乗り物酔いなど

【押し方】

親指でゆっくり5秒押して、ゆるめます。
これを3～5回ほど。

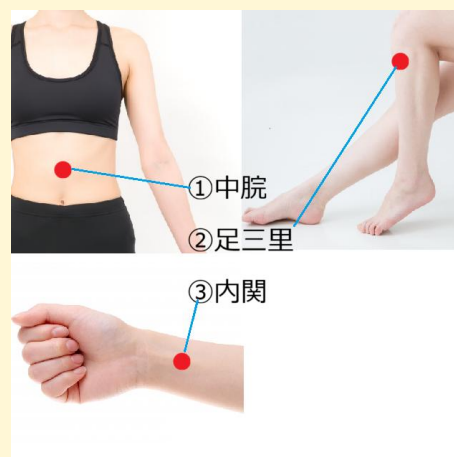
✅ 今月の健康川柳：「食欲の 秋こそ腹八分 元気なり」

10月は、気温も少しずつ下がり、過ごしやすくなる季節です。秋は食欲が増して、美味しいものを楽しむ機会も増えますね。ただし、夏の疲れが残っていると、胃腸も疲れていることがあります。

「よく噛む・腹八分目・適度に動く」を意識して、胃腸を大切にしましょう。

美味しく食べられることは、毎日の楽しみであり、元気の源です。

😊 気になることがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください 🍀



はると在宅鍼灸マッサージ:haruto.cure

〒733-0001 広島市西区大芝3-14-10 ☎082-555-3608

インスタQRコード Web: QRコード



@HARUTO99.STYLE