

子宝整体通信vol.21

～栄養を「吸収」できる体を作り妊娠体質に！～

食べていても栄養不足？食事もサプリも身になってない！？

現代人は栄養不足だと言われています。昔に比べて食べ物も多いし、食べる量だって多いのに何故でしょうか？また、最近の研究では妊娠初期に栄養不足だと流産や子供の体質にも影響が出るということがわかってきました。実は栄養不足は痩せている方でも標準的な方も肥満傾向にある方もみんなに共通することなんです。栄養不足の大きな原因は2つです。「食べているものに栄養が無い」「食べたものを消化吸収できない」ということです。だから、食事やサプリだけでなく体を整えることがとっても大切なんです。簡単に解決法をいうと「栄養がある食べ物や必要ならサプリを取り入れる」「消化吸収をする内臓の機能を上げる」ことが元氣な精子や卵子を育て、元氣な赤ちゃんに栄養を繋ぐことになるんです。

細胞の状態	何を食べるか	消化・吸収の状態
とても元氣！ 	<input checked="" type="checkbox"/> 自炊して作る <input checked="" type="checkbox"/> 食材のまま食べる <input checked="" type="checkbox"/> 旬のもの	☆ 胃や肝臓が元氣 ☆ 腸も元氣 ☆ 吸収できる 
元氣がない(汗) 	<input checked="" type="checkbox"/> 外食多い <input checked="" type="checkbox"/> 加工食品 <input checked="" type="checkbox"/> 乳製品・甘いもの	☆ 胃や肝臓が疲労 ☆ 傷ついた腸 ☆ 吸収できない 

体を作るには「何を食べるか」より「何を食べないか」がまず大事

栄養が身になる条件としてはシンプルに「しっかり消化できてるか？」「消化したものを吸収できてるか？」になります。そのために大切なことは①よく噛む ②肝臓を疲れさせない ③腸の状態を改善するの3つになります。これはどういうことかという、あなたが思っている以上に栄養を消化吸収する内臓は疲れていて「ちょっと休ませて～」という状態なんです。疲れていたり傷ついたりを防ぐことが大切です。なので、内臓の負担を減らすために「何を食べるか」より「何を食べないか」「食べ方」に着目して生活されることがとても大切です。

1

消化を助けるために

よく噛む

2

食べ物を消化するために

胃と肝臓を元気に

3

栄養を吸収するために

腸を元気に

～栄養を精子・卵子に届ける3つのポイント～

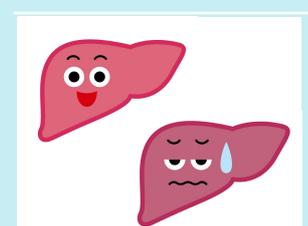
栄養を吸収できる準備をしよう！

①よく噛む



「咀嚼」はとても大切で取り組めば必ず効果が出ます。一口30回位を意識して食事をとってみましょう！コツは一口ごとに箸を置くことです。

②肝臓を元気にする



現代人は全員肝臓が疲れていると言っても過言ではありません。お酒だけでなく「薬」「加工食品」「甘いもの」が3大肝臓を疲労させる原因です。

③腸を元気に



栄養を吸収するためには腸が元氣である必要があります。①②を心がけるだけでも腸は元氣になります。深呼吸やお腹に刺激が入るヨガもおすすです。

食事の仕方を変えて肝臓を元気に！！

★外食や加工食品と甘いものをまずは2週間減らし内臓の負担を減らしましょう！

- ✓外食・加工食品・甘いものを減らし自炊+和食に
- ✓自然に作られた調味料を使う
- ✓食べ過ぎを減らし肝臓の機能をアップ

➡加工食品、乳製品等の取りすぎをなるべく避けて自炊をすることで、内臓の負担を減らしましょう。腹八分目にしたり子宝整体で肝臓をいつでも元気にしましょう！肝臓が回復すれば、体に悪いものが多少体に入っても、肝臓で解毒してくれます。



その薬が必要か体と主治医に相談しよう！

★全ての薬は症状は抑えても体には負担です

- ➡生理痛や体の不良を改善して常飲薬をゼロに
- ➡婦人科疾患や不妊治療の薬が効かない、薬を使うと体調が悪くなる場合、内臓がかなり疲労してる可能性があります。主治医に「その薬が今すぐ必要なものか」「治療の休息」も含めてご自身の口でしっかり相談することがとても大切です。

肝臓や腸の血流アップ！

着床率を上げるヨガ

★お腹が硬い方の傾向3つ！

お腹が硬い方はこんな所を気にかけてみましょう！

- ✓足を組む癖あり
- ✓横向きで寝る
- ✓腹筋が弱い

★実際のヨガのやり方

体が硬い方は無理せず出来る範囲で！コツコツが大事です！



①仰向けに寝る：
手を広げリラックスして膝を組む。



②膝を右に倒す：
息を吐きながら膝を右に倒す。



③膝を左に倒す：一旦膝を戻し息を吐きながら左に倒す。



↑↑↑上の体操の動画です！是非、スマホを横に置いて一緒にやってみましょう🍀

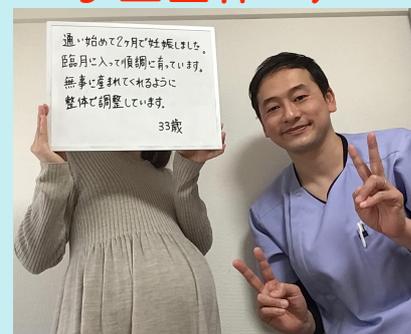
子宝整体通信ニュース

健康な妊活を広めるために子宝整体師100名以上が集結！

子宝整体師は整体師や看護師、ヨガインストラクター、エステ、よもぎ蒸し等様々な分野の専門家が「家庭が健康になり健康な子供が育つ」サポートをすることで結果的に沢山の方の妊娠に関わらせていただいています。そして毎月の勉強会に加え年に一回100名以上が集まりイベントをしています。今回は生殖医療と統合医療の権威である医学博士や、スキンシップの研究をされている先生も応援に来てくださりました。



子宝整体の声



子宝整体で妊娠し
無事に臨月に入っています！

