

(蓮田市自治連合会：人生100年時代と健康寿命 令和8年1月号)

お正月太りの解消法



- 1) 胃腸に優しい温かい軽めの野菜スープで胃腸を温める
- 2) 水を2L以上飲んで、尿として体内の不要物を排泄する
- 3) 同時に、お腹をペコペコさせて腹筋で大便を排泄する
- 4) 軽めの筋トレとストレッチ体操を朝と夕方、15分ずつ行う

(投稿者：蓮田市自治連合会顧問 薬学博士 宗像敬一)