

Yogurt Perfect Book 2012

～幸せになるヨーグルト～

Chapter. 1

知っていますか！腸と「幸せ感」の深い関係

便秘、美肌、ダイエット、免疫力…。
いま、腸内環境への注目が高まっています。
腸内環境がカラダにもたらす影響は実にさまざま。
しかし、腸内環境と人間の深い関係は、
実はそれだけに留まらないことが、
最新の研究からだんだん分かり始めてきています。
キーワードはすばり、「幸せ感」。
腸内環境を良くすることは、
人が生きていく上でとても大切な
「幸福を感じるチカラ」にも
繋がっていくというのです！

メディア用参考資料
雪印メグミルク(株)

*本資料は参考資料のため、無断記事転載はお控えください。
(記事掲載、および取材検討の際は、株式会社アンティルまでお問い合わせ下さい)
*表現については、法令順守(景表法、薬事・健康増進法など)の上、
対応いただけますよう、お願いいたします。

Method : 温める

「インディバ温熱療法」

まず、身体の「中」を温めること

スペインで生まれ、最近、日本の美容クリニックなどで幅広く応用されているのがインディバ温熱療法です。

「インディバ最大の特徴は、体内にジュール熱を発生させること。温泉やサウナでは外側から身体を温めてます。しかし、ジュール熱は、身体の中の細胞が移動することで起こる、身体の内部に発生する摩擦熱（生体熱）なんです。これを高周波電流を使って体内に発生させるのがインディバなんです」

そう教えてくれたのは、この機器を約17年前に日本に紹介し、以来スポーツや美容、そして医療などの分野に広げてきたインディバ・ジャパンの代表取締役会長・山口祐司氏。

「インディバの温熱作用がもたらす効果は、人の身体が本来持っている機能を取り戻させるということ。いま、世界中の女性の間で問題になっているのが低体温です。つまり、身体そのものの熱を生み出す力が衰えているということ。理想の平均体温とされる36.5度に対し、いまは35度台の女性が非常に増えていて、それにとまって代謝も30%くらい下がっている。そのため、燃焼すべき脂肪が燃焼せずに肥満が増えたり、冷えているから自律神経のバランスも狂う。身体にさまざまな悪影響が起こるんです」

インディバが体験できるサロン



ESPERANZA

「低体温」にフォーカスし、インディバなどの温熱療法をメニューに取り入れているエステサロン。インディバボディ(60分¥10,000～)、インディバフェイシャル(60分¥11,000～)など、目的に応じたインディバメニューが多数用意されている。

住所：東京都目黒区上目黒1-23-1

中目黒アリーナ5F ☎03-6452-4911

<http://www.indibasalon.com>



インディバの施術光景。温める箇所の反対側に鉄板のようなものを敷いてから、写真のような丸いヘッドで熱を与えていきます。身体の中がじんわりと温まっていく不思議な感覚。

痩身、美肌、そして腸美容にも！

インディバには、ジュール熱により体内組織の温度を一時的に1～7度上昇させる力があります。日本では、この「深部加温」が美容分野などで広く応用されていますが、それがなぜ「腸美容」にも効果的なのでしょう？

「例えば、お腹にある平滑筋は腸などのぜん動運動をする重要な筋肉です。しかしこの筋肉は、自分の意識ではなく自律神経がコントロールしています。インディバは、温熱作用で交感神経と副交感神経のバランスを整えてくれますから、低体温やストレスなどで凝固固まった腸の動きを、本来の状態に戻してくれます。インディバのこのような特徴は、代謝を大幅に促進することによる『痩身効果』や、『美肌効果』などにも繋がるのです」インディバの施術後はその後数時間にわたって身体がポカポカした感覚が残ります。

「ヨーグルトなどでたくさん乳酸菌を摂ったり、野菜を沢山食べたりしても、代謝を促すビタミン類を吸収する腸の動きが悪ければ、結果的に腸の中に悪玉菌が増えてしまう。この

『動き』をサポートする一助となるのが、冷えている身体の中を温めて、その臓器が持つ本来の動きを取り戻してあげるというインディバの作用なんです」

