

朝飲むのがオススメ

↓甘くなく喉越し、さっぱり。
チチヤス 乳酸菌の白い炭酸水 500ml ¥111/伊藤園



ヨーグルトの香り



ヨーグルトの香り

ごはんのお供に
即席おみそ汁

→ 麹と昆布のうまみが
◎。和みます。シールド
乳酸菌 M-1 おみそ汁
¥130/永谷園



発酵食品×乳酸菌

いつものアレに
乳酸菌がIN!!

毎日飲んでいるお水やお味噌汁など、定番商品に、腸内環境を整える乳酸菌をプラスしたものが続々登場! これなら簡単に習慣化!

透明なのに酸味が!

カルピス乳酸菌配合

↑アサヒ おいしい水 プラス「カルピス」の乳酸菌 600ml ¥124/アサヒグループ食品

スッキリ 飲みやすい

→食物繊維&植物性乳酸菌を配合。毎日1杯の青汁 無糖タイプ 200ml ¥100/伊藤園

安心の国産素材



デザート感覚でどうぞ♡

スイーツでも腸活

無添加で安全

玄米、ひえ、米麹を発酵させた麺スイーツは雑穀の栄養が詰まったスプレッド。パンに塗っても、お湯で割って飲んでも美味しいよ。

濃厚な甘みとうまみ
→雑穀は食物繊維も豊富。雑穀キッチン 麺スイーツ みらく 200g ¥650/ベアース



冷えはダメ、絶対!
じわじわ“温め”!

冷房の効いた室内で冷たい飲み物をグビグビ。そんな夏を過ごしたお腹はひえひえ。お腹をじわっと温めることで腸内環境を整えよう。

ほい目のない暖かさ
↓プラチナの微弱な電磁波が腸の働きを補助。ボディコンフォート ¥4900/ベネクス

おへそ専用お灸

ポカポカリラックス

→レンジで加熱してお腹にのせて。レディフォーマーへそきゅう ¥1100/桐灰化学



プラチナ入り!

コールドプレス
ジュースを
甘酒で割る

コスメキッチン ジューサリーでは、抗酸化作用が高いビーツを使ったコールドプレスジュースを甘酒で割ったドリンクを販売中!

甘酒の乳酸菌で整腸作用

→りんごやオレンジが入っていて飲みやすくおやつや朝ごはんにぴったり。RED CIRCURATION 甘酒割り Tell ¥680/コスメキッチン ジューサリー

安心素材を使用



ViViが徹底調査!!

チョコ〜活最前線

腸活アイテムの進化が止まらない! おなじみのあの商品が腸活アイテムに格上げされていることも。優秀腸活アイテムをうまく活用して、ラクして美腸!

手作業で抽出
自然に沈殿させた贅沢品。スポンタネオ・E X V・オリーブオイル 250ml ¥1700/鳥商



サプリも続々登場!!

腸に有効な成分を複数掛け合わせたもの、腸での吸収率が高いものなどワンランク上のサプリが主流になりつつある今、賢くセレクト。

吸収率抜群のナノ型乳酸菌

→消化をサポート。フローラバランス グランプロ 30包入り ¥8000/エステプロ・ラボ

お米の食物繊維×乳酸菌

→乳酸菌とお米の食物繊維でお腹を健やかに。米のしずく 45粒入り 2袋 ¥5713/菊正宗

お水に溶かして召し上がれ♡

→E3Live プルーマジックパウダー 50g ¥17000(10月1日発売)/ホリスティックライフデザイン

飲み物に1滴混ぜて

体内を断捨離★フルボ酸 No.0 Inner Dream 20ml ¥4445/サリービューティズム

老舗の酒蔵発!



オリーブオイル

は生が効く! Spontaneo
オリーブオイルは腸のぜんどう運動を活発にして便秘を促す。飲んだりパンにつけたりと生で摂るのが効果的なので上質なものを。選択。

ハイブリッド型腸活

女性医師推奨!

ついに、腸活食品にハイブリッド製品が誕生! 罪悪感なく美味しいおやつが食べられて、美腸に導いてくれるなんて嬉しいすぎる!

生きた乳酸菌が届く

乳酸菌inグミ!

→生きた乳酸菌が腸まで届く。カムカムグミキャンディ 42g ¥280/アマゾンカムカム



キャンディサプリ



1粒に500億個の乳酸菌

→FK-23乳酸菌が500億個in。キャンディザベガス 10袋 ¥650/A&C VEGAS



L881乳酸菌&ミルクセラミド

↑美腸も美肌も叶える。アミノコラーゲンヨーグルトドリンクタイプ 92g ¥240/明治

美腸ナース開発 美腸専門エステが人気!!

医師&看護師開発の美腸エステ。腸の状況を診断し、機械とハンドによる腸もみストレッチで腸を正しい位置へ導き腸内環境改善。



GENE恵比寿店 @東京都渋谷区恵比寿1-3-11 belle恵比寿2F ☎03-6455-1775 ☎12:30~21:30 不定休 美腸エイジング40分+腸ストレッチ20分 ¥24000

美容もサポート エクオール

大豆イソフラボンが腸内細菌によって作られるエクオールは女性の味方。大豆を食べなくても作成されない事もあるのでサプリを。



ヘルシー美人へ

→女性ホルモンのゆらぎ対策に。1日4粒。エクオール 112粒 ¥4000/大塚製薬