

# 脂肪じゃない“ぽっこりお腹”の正体を徹底解説

最近、寒さの影響もあって「お腹が緩い」「下腹だけぽっこりする」という相談がとて増えています。特に、パン・ Pasta ・うどん・お菓子などの“小麦製品”をよく食べる人に多い傾向があります。実はこのぽっこりお腹、脂肪ではなく**姿勢・関節力・左右差、そして小麦依存や肝臓疲労が重なって起こるケース**が非常に多いのです。

## ぽっこりお腹の正体は“内臓の位置と機能低下”

膝をピンと伸ばす立ち方や後ろ重心のクセがあると、骨盤がゆるみ、腹圧（内側からお腹を支える力）が抜けます。すると内臓が下がり、**見た目以上に「中身が落ちている状態」**になります。特に左足腰が弱い人は、横隔膜より下のスペースがうまく使えず、胃腸が下がる→下腹ぽっこり・消化不良→お腹が緩い・血液が上へ返せない→むくみ・冷えが同時に起こりやすくなります。

## 小麦依存と腸の炎症が、ぽっこりを加速させる

小麦に含まれるグルテンは腸に炎症を起こしやすく、腸の粘膜を荒らします。すると**消化吸収が乱れ、ガス・下痢・便秘・お腹の張りが出やすくなり、結果として腹圧が入りにくい＝ぽっこりお腹が固定化**します。また甘い物・小麦の摂取が続くと、血糖が乱れ、肝臓が「糖新生」という重労働を強いられます。肝臓が疲れると・右側の肋骨まわりが硬くなる・呼吸が浅くなる・腹圧がさらに弱くなるなどの“姿勢の崩れ”が必ず出てきます。

## コレステロールが高い人ほど注意が必要

コレステロールが高い＝悪、ではありません。体の防御反応として血液を濃くしてエネルギーを回そうとする状態であり、背景には・**肝臓疲労・左右差による血流の偏り・腹圧の低下が隠れていることが多い**のです。特に右足腰が弱いタイプは、心臓・循環器に負担がかかりやすく、高血圧・動悸・不整脈といったサインが同時に現れることがあります。

## 改善の第一歩は「姿勢」と「呼吸」

膝を軽く曲げて立つ・座骨で座る・深く長く吐く呼吸をするこの3つだけで腹圧が働き、内臓が本来の位置に戻りやすくなります。さらに小麦や甘い物を少し控えるだけで腸の炎症が落ち着き、ぽっこりお腹が自然としぼんでいきます。

当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどんな状態でしたか？



腰から足先まで痛みが強く、寝返りさえまともにできませんでした。歩いても20歩が限界で、痛さでよろけるような歩き方しかできず、外を歩くのも不安でした。整形外科や整骨院にも通いましたが、痛みの原因は分からないと言われ、どうして良いか分からず気持ちも沈んでいました。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



何より「どこから来る痛みなのか分からない」という状況が一番つらかったです。この状態がいつまで続くのかと考えると、不安で涙が出そうになるほどでした。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



はい、大きな変化がありました。先生が念入りにカウンセリングして痛みの原因を見つけ出し、多彩な施術をしてくださったおかげで、少しずつ痛みが引き、歩き方も自然に。今では近所の人やパソコン教室の仲間にも「歩き方が変わったね」「本当に良かったね」と言われています。現在は近所の山にも毎日登れるまでに回復しています。



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



正直、ここまで回復できるとは思っていませんでした。あの頃は痛みが強すぎて将来のイメージすら持てませんでした。治療を続けるうちに少しずつ痛みが減り、前向きな気持ちを取り戻せました。今では北海道旅行は今年は諦めましたが「来年は必ず行こう」と言えるほど希望が持っています。本当に感謝しています。



当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、**1回2,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



# 大根とほうれん草の簡単めんつゆ和え

目安  
15分

## 材料 2人分

- ・ほうれん草・・・・・・・・・・・・・1袋
- ・大根・・・・・・・・・・・・・200g
- (A)めんつゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ3.5
- (A)ゆず胡椒・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- (A)かつお節・・・・・・・・・・・・・適量
- (A)ごま油・・・・・・・・・・・・・大さじ1

今回は『ほうれん草』を使った簡単レシピをご紹介します。特に注目したいのは鉄分です。不足しやすい栄養素をしっかり補え、特に**貧血予防**に役立ちます。また、**葉酸も多く含まれており、血液をつくる働きや、細胞の生まれ変わりをサポート**してくれます。さらに、**強い抗酸化作用をもつβ-カロテンも豊富**。体内でビタミンAに変わり、免疫力アップや粘膜の健康維持、目の乾燥予防に役立ちます。

- 1 大根の皮を剥いたら、薄切りの短冊切りにする。ほうれん草の軸を取ったら、3cm幅に切る。
- 2 ボウルにほうれん草を入れたらラップをし、500Wの電子レンジで1分半～2分加熱する。
- 3 粗熱が取れたら水気を切り、(A)と大根を加え、全体的に和える。
- 4 ラップをかけて、冷蔵庫で30分冷やして完成♪

1



3



4

