

## <広報ニュース>

### 【高萩市中央公民館 女性学級講座】でヤクルトの健康教室を実施

平成29年7月11日(火)高萩市中央公民館 女性学級講座で、ヤクルトの健康教室を実施しました。  
当日は、30名の女性講座生を対象に、1.おなかのしくみ 2.便秘について 3.腸内細菌と免疫力との関係について説明し、  
知られざる腸内フローラの世界と腸内環境の大切さ及び乳酸菌についてお話しさせていただきました。

<講座終了後のアンケート内容>

- 「今までなんとなく理解していた腸のしくみや腸内環境の大切さがわかりやすかった。」
- 「いい講義でした。子育て中に聞きたかった。今後も活動を続けてください。」
- 「腸内環境を整えることが大切だと実感しました。これから毎日1本ヤクルトを飲みます。」
- 「映像や掲示物を利用し、快食・快眠・快便の大切さがわかりました。」
- 「知らなかったことが沢山あり、ユーモアもあり、楽しく腸内環境が学べました。」
- 「わかり易く、楽しく聞けました。これからも腸を意識した毎日を送りたいと思いました。」
- 「大変有意義な時間でした。これからヤクルトを飲み始めたいと思います。」

など、腸内環境と併せて乳酸菌の効果を理解して頂きました。

みなさん明るく、積極的に真剣に講座に参加していただき、改めて伝えることの大切さを実感しました。

これからも、健康貢献企業として、地域に必要とされる健康教室で、腸の健康とシロタイズムを提唱していきます。



#### 講座風景

