

<広報ニュース>

茨城県立高萩高校でヤクルトの出前授業「おなかの健康教室」を実施

平成30年1月16日(火)茨城県立高萩高校で1年生70名に、3年目となる高萩高校の学校プロジェクト「一人一人が輝く活力ある学校推進事業/MY・BODY・TIME」授業のご依頼を受け、ヤクルトの出前授業「おなかの健康教室」を実施しました。自分自身で健康を維持・増進できる知識を身につけることを目的に、内容は、「1.腸のしくみ 2.腸内環境と生活習慣」について生徒自身の腸年齢をチェックしながら、腸内細菌の役割と腸内環境の大切さ生活習慣の重要性をお話ししました。未知なる腸の役割と健康維持や生命維持との関連性に関心を示してくれた生徒も多く、次年度のご依頼の予約もありました。今後も食育授業に貢献できるヤクルトの広報(CSR)活動を充実させていきたいと思ひます。

授業風景



腸年齢チェック!!

【生活習慣に関する質問】

- トイレの時間は決まっていない
- スマホやPCをよく使う
- たばこを吸う
- 顔色が悪く、老けて見られる
- 肌荒れや吹き出物が悩みの種
- ストレスをいつも感じる
- 運動不足が気になる
- 寝つきが悪い。又は、睡眠不足

腸年齢チェック!!

【食事に関する質問】

- 朝食は食べないことが多い
- 朝食はいつも忙しく、短時間で済ませる
- 食事の時間は決めていない
- 野菜不足だと感じる
- 肉が大好き
- 牛乳や乳製品が苦手
- ファストフードをよく食べる

腸年齢チェック!!

【トイレ(排便)に関する質問】

- 息まないと出ないことが多い
- 排便後も便が残っている気がする
- 便が硬くて出にくい
- コロコロした便がでる
- ときどき便がゆるくなる
- 便の色が黒っぽい
- 出た便が便器の底に沈みがち
- おならや便が臭いと言われる



いわきヤクルト販売(株) 総務部 広報

