

# <広報ニュース>

## 檜葉町保健福祉会館 様でヤクルトの出前講座「おなかの健康教室」を実施

令和元年8月29日(木)檜葉町社会福祉協議会様からのご依頼により、檜葉町老人クラブ連合会の皆様を対象にヤクルトの出前講座「おなかの健康教室」を実施しました。当日は、檜葉町の女性会員の方々25名を対象に健康講座として、1.おなかのしくみと腸内細菌 2.腸内環境を改善する生活習慣をテーマに、加齢や生活習慣で乱れがちな腸内フローラを改善する乳酸菌(乳酸菌シロタ株の力)などについてお話しさせていただきました。腸内環境の大切さや腸内フローラの役割、私たちの健康と生命を左右する腸内細菌への関心など、積極的にご参加いただきました。これからも健康貢献企業として健康教室を通し、地域に「腸の健康とシロタイズム」を提唱します。

### 講座風景



### 事務局よりご挨拶



### 腸のしくみと腸内フローラ



### 腸年齢チェック



### 健腸体操



### 閉会の挨拶

**おなかに住む腸内細菌**  
1000種類 100兆個  
良い菌 中間的な菌 悪い菌  
**腸内フローラ**  
(腸内細菌叢)  
腸内フローラが乱れると便秘や病気にかかりやすくなる

ヤクルト健康教室 便秘を予防し、腸内環境を改善する

**「強い腸をつくる」とは?**

食物繊維 ↓ 発酵食品

食生活によって腸内の善玉菌が増えやすい環境に変える

**乳酸菌シロタ株**

善玉菌がたくさん生息する「腸内フローラ」を実現する

Yakult's Health Lessons

ヤクルト健康教室

**生きて腸に届く乳酸菌**

胃液の攻撃を受けダメージを受けにくい

胆汁にも強く負けない

小腸で働く乳酸菌シロタ株

大腸で働くビフィズス菌BY株

腸内に到達しても元気がない

生きたまま腸内に到達して増殖

良い菌を増やし腸内環境を改善する

Yakult's Health Lessons