

## ＜広報ニュース＞

### 北茨城市 大津コミュニティセンター様で出前講座「おなかの健康教室」を実施

令和3年5月6日(木)北茨城市社会福祉協議会様からのご依頼により、北茨城市大津コミュニティセンターで『おなかの健康教室』を実施しました。当日は、社協の職員様とサロン三峰の会員様、計14名の方々にお集まりいただき、「腸内環境を整えて快腸に！免疫力を鍛えてコロナに負けるな！」というテーマで、免疫力を鍛える腸内環境の大切さをお話しさせていただきました。みなさんまだまだお若くお元気で、快便カトレーニングにも元氣にご参加いただきました。今後も健康貢献企業として健康教室を通し、地域に健康情報と「腸の大切さと乳酸菌シロタ株の有用性」をお伝えします。

#### 講座風景



**おなかに住む腸内細菌**  
1000種類 100兆個  
良い菌 (善玉菌) 中間的な菌 悪い菌 (悪玉菌)  
**腸内フローラ**  
乳酸菌 (シロタ株) バクテロイデス (無毒株) 黄色ブドウ球菌  
**健康は、腸内細菌のバランスで決まる！**

#### ”元気に健腸体操”

ヤクルト健康教室

Yakult's Health Lessons

