

もりのカフェ

第6回
3月4日(土)
13:30~15:30

食物繊維で免疫力アップ!?

～薬剤に頼らず快適お通じ～

“腸の重要性”は、最近様々なメディアでも取り上げられており、耳にする機会も多いのではないのでしょうか。一方で、昨今は高齢者の多剤服用が問題視されており、その中でも、高齢者の下剤と整腸剤の使用率は60%を占めるとか。

現代人には不足しがちな、第6の栄養素とも言われる食物繊維。今回はその食物繊維に注目します。その働きと重要性を学び、健康な腸をつくり維持していきたいですね。また、NHKでも特集された腸の栄養源“短鎖脂肪酸”の働きもお伝えする予定です。お楽しみに!



講師：林 浩樹 (はやし ひろき)

プロフィール

太陽化学株式会社 ニュートリション事業部 メディケアグループリーダー
同社にて食品業界の開発営業を経て、医療・介護業界を担当。両親の病気・介護の経験を活かし、年50回以上も医療・介護現場で栄養などに関する情報提供を行う。一人でも多くの高齢者の腸を元気にし、低栄養、免疫力低下を防ぎたいと奮闘中。

会場

ときわの杜 デイルーム

費用

300円 (お茶・軽食つき)

定員

20名

■要ご予約■

電話、メールまたはときわの杜受付にてご予約ください。

電話 043-485-3711

メール info@daisen.or.jp

内容

■講座

食物繊維の種類と働き
下剤の弊害
短鎖脂肪酸の働き

■お茶と軽食

～食物繊維豊富な食材を使って～

今後のカフェ開催日

第7回 4月8日(土)

第4回もりのカフェのご報告

薬膳アドバイザー一片山先生の「家庭に取り入れる薬膳」を行いました。各食材が持つ性質等をわかりやすい形でご紹介いただき、陰陽五行の簡単な解説も。陰陽五行ならではの考え方には、みなさん興味深々、活発な質問が飛び交いました。この内容を1回に収めるのは難しいと実感。別な季節にもお呼びしたいと思います。また、軽食には、ゴボウの唐揚げ・芋羊羹・黒ゴマきなこ飴・黒豆茶と秋冬の食材満載。300円とは思えない内容で大満足して頂きました。

