

# もりのカフェ

第7回  
6月3日(土)  
13:30~15:30

## 乳酸菌のおはなし

### 腸にまつわる第2弾!

“乳酸菌”よく聞く名前です。腸に良さそう、と多くの方が感じると思います。その乳酸菌の役割と腸の関係を掘り下げていきます。

普段、何気なく付き合っている私たちの“腸”ですが、食べたものの吸収以外にも実はたくさんの役割と任務をこなしてくれています。

そんな腸に暴飲暴食や偏食で負担をかけていませんか? 腸の知られざる沢山の役割と任務をご紹介しますとともに、その腸に今まで以上に、元気に頑張ってもらうための秘策とヒントを解説します。

まさに腸のチョー大事なおはなしです!

講師：横山 伸一 (よこやま しんいち)

プロフィール

ニチニチ製薬株式会社 東京本部

同社の営業として乳酸菌に通じ、医療・介護業界を担当する。また、医薬品の製造現場での経験を活かし、乳酸菌製剤の製造にも従事している。一人でも多くの方の腸の健康を保ち、健康寿命増進を達成したいと奔走している。

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

腸内フローラの働き

乳酸菌とは?

腸内フローラと乳酸菌の関係

■ お茶と軽食

ヨーグルトムース

フルーツドレッシングかけ

～乳酸菌 FK-23 を使って～

今後のカフェ開催日

第8回 8月19日(土)

## 第6回もりのカフェのご報告

太陽化学(株)の林さんを招いて、食物繊維のおはなしをしていただきました。食物繊維=便秘解消という単純なものではなく、

(水溶性)食物繊維によって、腸内環境がいかにかに整うのか、腸内環境が整うと人はいかに元気になるのか、下剤がいかにかに多くの弊害をもたらすのか等、大変ためになるお話しをしていただきました。

食物繊維パワーに開眼した方多数。現在は施設でも、腸内環境を整えよう!の熱気にあふれています。

