

《健康セミナー》

おなか げんきですか？

おなかの健康と乳酸菌の役割



～腸内環境を整える大切さと 乳酸菌のはたらき～

私たちの腸内にはたくさんの菌がすみついていて（腸内フローラ）健康に大きく関わっています。

【講演の内容】

— 腸内フローラの乱れは —

- ① 感染症（インフルエンザ・ノロウイルス等）発症リスクの上昇
- ② 発がんリスクの危険性（大腸がん、乳がん等）
- ③ お通じの乱れ

— おなかの良い菌 **有用菌** を増やし、 悪い菌 **有害菌** を減らすポイント —

- ① 乳酸菌 シロタ株の摂取による調整作用
- ② 発がんリスク低減効果等の飲用効果

わかりやすくご紹介します。

1 日 時 9月26日(水) 14:00 ~

2 場 所 渋谷区立勤労者福祉公社
2階第2洋室

3 講 師 森田 晴子氏 管理栄養士
東京ヤクルト販売（株）健康づくり推進室

4 募 集 30名(無料) ☎03-3780-0878

