

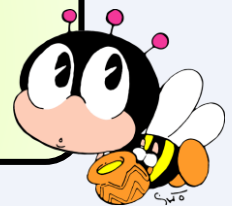
マナビイ通信 Vol.35

「健康で幸せな生活を送りたい」というのは誰しものが願うことです。ご家族の健康はもちろん、大切な方のためにご自身が健康で過ごせるように、腸を健やかにすることから始めてみませんか。ヤクルトでは小学生から高齢者まで、「腸」の大切さや「うんち」について詳しく学べる講座があります。



出前講座（包括連携企業）講師

宮城中央ヤクルト販売株式会社



🌸 今日から始める健腸生活～腸は健康の源～ 🌸

腸は栄養を吸収する場所・免疫にもかかわる臓器なので、腸を健康にすることが健康で長生きすることにつながることを知ることができます。

腸内細菌のバランスは食生活・生活習慣の乱れ、加齢、ストレス等で崩れやすいとされているため、食生活・生活習慣のポイント、そして乳酸菌の摂取が大切ということを知り、今後の生活に活かすこともできます。

メディアでは知ることのできない理想のうんちについても教えていただけるので、日々のうんちチェックをしてみませんか。



🌸 乳酸菌で内外美容 🌸

「乳酸菌飲料を飲むことで、からだの内側・おなかの調子を整え、乳酸菌生まれの成分を配合した化粧品を使用し、体の外側からお肌の健やかさを守る。

これが「ヤクルトによる内外美容」です。

そのためにお肌の状態や季節に合わせどのようなお手入れが必要か学び、肌年齢測定器で現在のお肌の状態を見てみましょう。

さらに、歯とお口の健康についても学べます。



おなか元気教室

小学生向けに「早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち」の大切さを教えてくれます。

模型を使って体の仕組みを学び、子どもたちにわかりやすい教室となっています。



おなか花びまる教室



「うん知育」をテーマにうんち観察、正しい食生活、生活習慣について学び、お子さんが就園前に「朝うんち」をする生活リズムを目指します。

また、お母さんの腸内環境がお子さんにどんな影響があるのかも知ることができます。

受講者の感想

●今日から始める健腸生活～腸は健康の源～

腸内環境を整えることの大切さを学べて良かったです。

理想のうんちが出たか、これから観察するようにします。

これからもヤクルトを飲み続けます



●おなか元気教室

小腸と大腸の長さをはかって、とても長いことが知れて楽しかった。

好き嫌いなく、ご飯を食べるようにします。



乳酸菌で内外美容



おなか元気教室



おなか花びまる教室

宮城中央ヤクルト販売株式会社の講座申込を希望する人は、生涯学習課に市HPに掲載の申込書を提出、または電話・メールでお問い合わせください。

〒981-1224 名取市増田字柳田570-2 仙台法務局名取出張所2階 生涯学習課
☎022-724-7173 Mail:syogaku@city.natori.miyagi.jp



オンライン申込フォーム