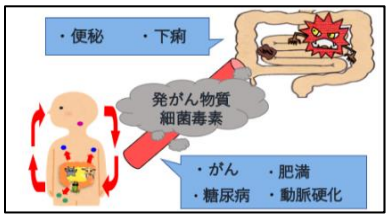
① おなか元気教室

所要時間約30分

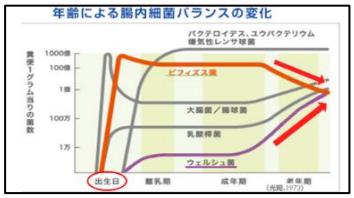
おなかには腸内細菌がいっぱい！
実はこの腸内細菌のバランスで健康状態が変わってしまうのです。
おなかを元気にして健康な毎日を送りましょう！

内容



おなかの中の腸内細菌。

悪い菌(悪玉菌)が増えると、がんや糖尿病など様々な病気につながりやすい。



加齢とともに腸内環境は乱れやすい。

年とともに良い菌は減りやすく、悪い菌は増えやすい傾向にあります。

日頃の食生活に発酵食品を。

おなかに良い菌は役目を果たすとお通じと一緒に体外へ出てしまうため、日ごろから発酵食品を続けて摂ることが大切です。

良いうんちのポイント。

便という字は「便り(たより)」とも読むように大事な体からのお手紙です。ウンチチェックの習慣を身につけましょう。