



腸も心もスツキリ!? 笑って学べる健康教室

5月のお出かけサロンは、ヤクルト東海の方々をお招きし、『腸内環境との共生と乳酸菌の働き』について学びました。テーマは便秘…ちょっと照れくさい? でもご安心を! 講師の爽やかな笑顔と軽快なトークで、“臭い話”もスルリと通過。まさに快便ならぬ快談!

便秘薬の市場は、なんと年間600億円規模。それだけで、人類がいかにも「出したい!」と願っているかがわかります。まさに“出す”ことは国家的関心事(!?)。というわけで、腸についての学びも真剣そのものでした。

腸は「第二の脳」と呼ばれるほど、心や体と密接に関係しています。腸内には約100兆個の腸内細菌が存在し、善玉菌・悪玉菌・日和見菌が日々せめぎ合い中。その細菌を並べると、なんと地球を2周半もするそうで、そんなにたくさんの菌が私たちのお腹に収まっているとはビックリ。また、そのバランスは加齢・ストレス・食生活の乱れなどで簡単に崩れてしまうそうです。特に高齢者の便秘は、生活の質にも大きく影響するとのことでした。

講座のあとは、イスに座ってできる腸内体操に挑戦! 笑いながらひねって伸ばして、気分も体もスツキリ。その後はお楽しみの乳酸菌飲料をみんなでゴクリ。「明日の朝が楽しみだね」と、にっこり声があがりました。



食と健康
お出かけサロン

▲株式会社ヤクルト東海
流通事業部 普及推進課 課長
御代田 勲 氏



報告書

2025

5/16

(FRI)

どなたでも気軽に参加が出来る、ランチとおしゃべりを楽しむ会です。

▲シェフの作成した資料の一部



▲お世話になったシェフにプレゼンを贈呈!

そして今月は、ちょっぴり切ないお別れもありました。長きにわたり、私たちのお腹を満たしてくれた手作り弁当のシェフと、今回でお別れすることに。感謝の気持ちを込めて、花束ならぬグリーンリーフ（もちろん本物の葉っぱ）をプレゼントしました。

シェフ、たくさんの愛情こもったお弁当、本当にありがとうございました。またいつか、あなたのごはんに再会できますように!

