

腸内フローラと健康

～健康寿命を延ばすために～

食物繊維

発酵

乳と植物由来

日本食

有機酸

など…

「腸活」という言葉がすっかりなじみ深いものとなりましたが、かえって多くの情報・不確かな情報に惑わされてはいませんか？「健康寿命を延ばすために」、腸の専門家より本当に必要な情報を正しく学びましょう。また、最新の腸研究についてもお話します。

9月21日

①基本に忠実に。あらためて腸内フローラとは？

腸内フローラは健康や病気にどうかかわっているのでしょうか？そして、どうすれば“良い”状態に持っていけるのでしょうか？再確認、および知識をアップデートしましょう。

9月28日

②腸内環境を改善する、プロバイオティクスってなに？

きわめて多くの乳酸菌やビフィズス菌の中から、どうしたら自身の健康増進に有効なものを見分けられるのでしょうか？

いずれも土曜日10:00～12:00

■会場／定員：大和市文化創造拠点シリウス6階
大和市生涯学習センター 610大会議室／先着30名

■対象：大和市内在住・在勤・在学の方
※市外の方は定員に空きがあれば、8/24(土)から申込みを受け付けます。

■参加費：500円(全2回分)
※初回にお支払いください。返金できません。

■持ち物：筆記用具

■内容詳細：

1日目

「腸内フローラ」という言葉がとて身近なものとなっています。スーパーには多種多様な乳製品が並んでいますし、TVコマーシャルでは「腸活」という言葉も毎日のように流れています。これは、我々の健康の維持・増進に腸内フローラが強くかかわっていることが一般的に浸透してきたためと考えます。そこで、本講座では、最新の学術報告に基づいて、腸内フローラの健康やさまざまな疾病への関わりについてわかりやすく説明します。

2日目

プロバイオティクスとは、「私たちの健康に良好な作用をもたらす生きた微生物」を指す言葉として今世紀初頭から使われてきました。乳酸菌やビフィズス菌をはじめとしたさまざまなプロバイオティクスを含む製品が食品やサプリメント、さらには医薬、として使われています。本講座では、皆様にプロバイオティクスを正しく理解していただくために、その保健作用や作用メカニズムについて最新の学術報告を基に、分かり易くお話をさせていただきます。

■申込：8/17(土)10:00～受付開始

お電話または6階生涯学習センター窓口へ

■講師
野本 康二(のもと こうじ)氏
東京農業大学 客員教授



東京農工大学農学部獣医学科卒業、獣医師。(株)ヤクルト本社に入社、同・中央研究所入所。定年退職後、東京農業大学生命科学部分子微生物学科 教授、退官後客員教授。順天堂大学大学院プロバイオティクス研究講座客員教授も勤める。著書に「おもしろサイエンス 腸内フローラの科学」(日刊工業新聞社)「腸内細菌を正しく理解する-入門・基礎編」(総合医学社)など。

講演のキーワード(予定)
運動 睡眠 ストレス 感染予防 免疫機能 腸内フローラ研究の未来

お申込・お問合せ 046-261-0491

シリウスでの
申込はこちらの
QRからも！



※ 天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止となる場合がございます。

※ 駐車場の数に限りがありますので 公共交通機関でご来場ください。

主 催 | やまとみらい(大和市文化創造拠点等 指定管理者) / 大和市生涯学習センター

YAMATOMIRAI
イベント情報サイト

