



ヤクルト 健康セミナー ◆オンラインも対応

ヤクルトでは地域の皆さまが笑顔で健康的な生活を送られるよう、健康に関するセミナーを実施しています。

対 象：成人 少人数でも実施可能です

費 用：無料

形 式：対面／オンライン

所要時間：45分（内容約35分、質疑応答約10分）

※お時間のご希望がございましたらご相談ください

内 容：選べる2つのコンテンツ！

～健康と腸の関係～

～睡眠とストレス～

内容の詳細は裏面をご覧ください



LINE友だち募集中！

友だち
登録はこちら→

健康に役立つ情報やお得な情報、最新の商品紹介などをお届けしています



～健康セミナーのお問い合わせ～

札幌ヤクルト販売株式会社 TEL:0120-01-8960

札幌市中央区大通西6丁目大通公園ビル（土・日・祝日を除く9:30～16:00）

こちらの対象地域は札幌市・千歳市・恵庭市・北広島市・石狩市・当別町です。

ホームページからも
お問い合わせ・お申し込み
可能です↓

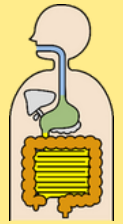


～健康と腸の関係～

健康を維持するためには「腸」を丈夫にすることが重要です。
ヤクルトでは「健腸長寿」の考え方を基本として、健康と腸の関係、
乳酸菌の働きとスムーズな排便の促し方、免疫についてお伝えしています。

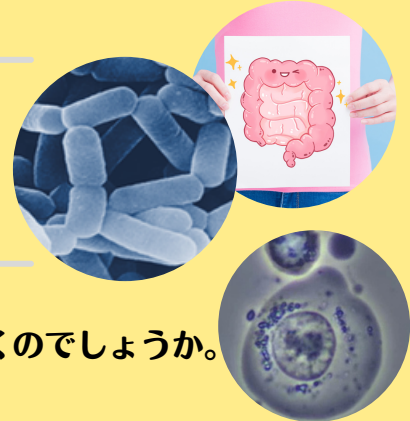
1 消化管の働き

食べものが体の中で便となって排泄されるまでの流れを改めて確認します。
各器官がどのような働きをしているのかを詳しく見ていきます。



2 腸内フローラ

腸内フローラとはおなかの中の菌の集まり(菌叢)のことです。
そのおなかの中の菌についてお話します。



3 免疫について

体を守る仕組み「免疫」は年齢とともにどのように変化していくのでしょうか。
がん細胞と免疫細胞が戦う映像も交えてご説明します。

～睡眠とストレス～

私たちの人生の3分の1は「睡眠」であると言われています。そこで、心と体の健康のために欠かせない「睡眠」のための健康管理についてお伝えします。
また、近年の研究で脳と腸は互いに関係し合っていることがわかってきました。
この「脳腸相関」の働きについて、乳酸菌の話をお交えてわかりやすくお伝えします。

1 不眠とはどんなものなの？

不眠とはどのような症状を指すのでしょうか。
また、睡眠不足とその原因の1つである、ストレスについてお伝えします。



2 不眠を予防し、睡眠の質を高めよう

ストレスを和らげ、睡眠の質を高めるために、
「食事」、「運動」、「入浴」、「環境」の4つの習慣についてお伝えします。



3 寝ているとき、カラダと脳で何が起こるの？

寝ている間、カラダと脳でどのような休息とメンテナンスが行われているのかを知り、睡眠の重要性をお伝えします。



4 腸の意外な働きと乳酸菌の新たな可能性

皆さんの腸と脳は密接につながっています。
腸内環境を整え、ストレスや睡眠不足に強い体づくりについてお伝えします。

