

名古屋健康支援室

平成30年2月16日(金) におとなの食育
「食で“腸”健康セミナー」
を開催しました



堀 管理栄養士による講話
「今日から始める快“腸”生活」



講師 名古屋ヤクルト販売株式会社
管理栄養士 荒川 敦子氏

腸活のためのポイント等をお話いただきました

その後



皆さん一緒に腰に手をあて
生きたまま腸に届く
乳酸菌飲料を
飲みました



腸のぜん動運動
を促す体操を
実施しました

指先まで血流を良くする
セルフハンドマッサージも
教えていただきました



「興味深く面白かった」「腸を整えることが大切だということが分かりました」
「ハンドマッサージが気持ちよかった」「これからの食生活に活かしていきたい」
とのお声をいただきました。