

おいいた食育人材バンク活動報告表

実施団体名 (申請者名)	上浦女性学級		
開催名称	健康講座「腸活」～腸を整えて心も体も元気に過ごそう～		
実施日	令和4年6月29日(水)	実施時間	19時30分～21時30分
会場	上浦地区公民館 (佐伯市上浦大字浅海井浦144番地5)		
対象者	上浦女性学級登録者	参加者数	13人
派遣者 登録No.	20132	派遣者氏名	梶川 里沙
実施内容	<ul style="list-style-type: none"> ・まず腸の働きと役割を知り、それぞれの腸の状態チェック。 ・腸は第二の脳であり、神経系に影響を及ぼす「脳腸相関」であることを学ぶ。 ・健康な腸のために効果的な栄養素の種類と摂り方を学ぶ。 ・自宅でできるケアの仕方を実演を交えながら、個人個人で試しました。 		
感想	<ul style="list-style-type: none"> ・「脳腸相関」を学び、腸内フローラのバランスが心身の健康につながることに驚きました。 ・善玉菌、効果的な発酵食品の見分けかた、食物繊維も個人の腸や便の状態により、状況に応じて種類を変える必要性を知りました。 ・会の終了後にも個人的な相談にお答えいただいたようで、自宅でのケアの仕方も含め分かりやすく、多くの学びのある学習会でした。 		



※



※