

ヤクルト出前講座を受講しました!!

毎月行っている食改善マイスター定例会で、会員から「ヤクルト出前講座」の情報提供があり、5月9日の定例会で、10:00～11:00までの1時間「ヤクルト出前講座」を受講することにしました。

「ウンチは健康のバロメーター」ヤクルトでは、ウンチについて正しい知識を身につけていただくために、「ウンチ^{ちい}知育教室を実施しています。」との話から始まり



現代は、「アンチエイジング」の時代。しかし「腸の老化防止」まで気にかけている人はほとんどいません。実は、腸も体と同じように老化しています。「食育」も大事ですが、これからは「ウンチ^{ちい}知育」も大事とのこと。

腸の老化を防ぐポイント（腸のアンチエイジング）

- ① 野菜や豆類・海藻類などをバランスよくとる食生活が大抵
- ② 適度の運動
- ③ ストレスをため込まないこと
- ④ 乳酸菌飲料やヨーグルトを心がけて摂ること



ウンチを作るチカラ

バランスのとれた

食生活を心がけましょう

野菜・きのこ・いも・海藻などの
食物繊維はウンチの量を増やします。

いいウンチづくりのために

3つの「ウンチ^{りよく}」を
パワーアップ!

ウンチを育てるチカラ

善玉菌優位の

腸内環境を作りましょう!

乳酸菌飲料やヨーグルト、オリゴ糖、
食物繊維を摂ると、腸内に善玉菌が
増え、いいウンチが育まれます

ウンチを出すチカラ

腸のまわりの筋肉を

鍛えましょう!

腸の周りの筋力が衰えると、腸の動きがにぶり、
ウンチが細くなります。太くていいウンチを
出すためには腸トレ体操も大切です。

いいウンチは、自分のチカラで
デザインできる!
この3つのチカラを毎日継続して
鍛えることで、健康管理に役立
てましょう

(ヤクルト「ウンチ知育教室」
資料より)

ウンチ「便^{べん}」は、腸からの大切な「お便り^{たよ}」 こんなウンチが「いいウンチ」

① 毎日出る

② いきまずスルッと出る

③ ニオイがきつくない

④ 水に浮く

⑤ 色は黄色がかった褐色

⑥ 量はバナナ2～3本位

さて皆さん! 「今日はどんなウンチでしたか?」