

## 第4回 教養講座報告

期日・場所 11月27日(月) 13:30~15:00 リージョンプラザ 文化ホール

演題 「ウン知育教室」～ウンチは健康のバロメーター～

講師 広島中央ヤクルト販売(株) 山本 人史 取締役総務部長

内容 今回は、広島中央ヤクルト販売(株)の山本取締役総務部長から、食べものの栄養分を吸収する腸の大切さや、便「ウンチ」の状態から推測する腸のコンディション等、腸の健康や乳酸菌のはたらきについての基礎知識をクイズ形式で学ぶことができました。「健腸長寿」とは、人が栄養素を摂る場所は腸なので、腸を丈夫にすることが、健康で長生きすることにつながるのです。3つのウンチ力をパワーアップすることが大切です。①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)、②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)、③ウンチを出すチカラ(腸のまわりの筋肉を鍛えましょう)の3つで、自分の力でウンチをデザインすることで健康を維持し、これからの人生を、いきいきとして生活を送ってもらう為の話でした。年を取ると腸の周りの筋肉が衰え、ウンチを押し出す力が弱くなるので、実際に腸トレ体操も紹介してくださいました。

学生、ご家族を会わせて、たくさんの受講者のみなさん、ご参加ありがとうございました。(教養講座受講者：155名)

