



9) 基礎から考える腸活

講座内容

腸活によりと言われるさまざまな食材の情報を目にします。しかし、まず考えなければならないのは腸に届くまでのこと。口にされたものが十分に咀嚼され、胃や小腸でうまく消化吸収されていなければ、大腸のことだけ考えても本末転倒。腸を「口から肛門までつながる消化管の一部」と理解した上で、腸内環境を整える食べ物や食べ方、過ごし方などについて考えます。

講座情報

講師	開催期間	受講対象者 定員	受講料	応募期限
五十嵐 和恵 健康管理士一般指導員	10月18日～11月15日 毎週金曜日 14:00-15:30	一般 24名	一般5,000円 (全5回分)	10月3日(木) 必着

講座責任者：西南コミュニティーセンター長 石森 久広

必要な教材

特になし。講座内で使用する教材は講師がご用意いたします。

講座形式 対面形式

会場：西南コミュニティーセンター（西南学院大学内）※都合により、予告なく会場を変更する場合があります。

コースのスケジュール

	開催日	内容・講義テーマ	
	10月18日(金)	オリエンテーション（初回講座開始5分前より）	社会連携課
1	10月18日(金)	腸は消化管の一部	健康管理士一般指導員 五十嵐 和恵
2	10月25日(金)	腸活と温活の深い関係	
3	11月1日(金)	「大きな便り」の届くまで	
4	11月8日(金)	腸のさまざまな不調	
5	11月15日(金)	腸活の具体的な方法	