

腸内フローラと健康長寿

～健康長寿はお腹から～

実施日：2023年10月28日（土）

受付：13:00～

講演会：13:30～14:30（10号館6階1061教室）

体験：15:00～16:00（10号館4階1041教室）

【プログラム】※入場無料

講演会：「腸内フローラと健康長寿～健康長寿はお腹から～」

私たちの腸内には、多種多様な細菌が生息しており、その数は多い人では1000種類100兆個にもなります。健康であれば、これらの細菌は、お互いにバランスをとりながら、腸内環境を良い状態に保っています。一方で、このバランスは乱れた食生活や薬剤の使用、ストレスなどにより乱れます。この腸内フローラの乱れは、腸の疾患のみならず生活習慣病等とも関連することが分かってきました。そこで今回、腸内フローラを良い状態に保つのに効果的な食品の取り方などを解説します。

講演者：佐々木 雅也 教授
本学科卒業生（医療・介護）

体験：「食育SATシステムによる日々の食事のチェック」

SATシステムによる日々の食事のチェックをし、管理栄養士教員による栄養指導を行います。

発酵食品の展示

※食育SATシステムとは、ICタグ内蔵のフードモデルを選んでセンサーボックスに乗せるだけで瞬時に栄養価や栄養バランスなどの情報が画面に表示されるものです。

事前申込制：定員50名（先着順）

大学HPまたは、QRコードを読み取り、お申し込みください。

