

# おなかの健康と乳酸菌

茂尻・百戸地区の6月サロンはヤクルト健康教室「おなかの健康と乳酸菌」。私たちの免疫細胞の約7割は腸に集中しているそうです。乳酸菌やビフィズス菌は毎日排出されてしまうので、毎日摂取することが効果的だそうです。他の地区でも出張講座は可能とのことでしたので、ご希望の地区があればご紹介します。

## <健康で楽しい生活づくりのために>

- ①運動・・・適度な運動をしましょう
- ②睡眠・・・心身の疲労をとりましょう
- ③精神・・・明るく過ごしましょう
- ④栄養・・・バランスよく適量とりましょう

そしてストレスを溜めないように！

「腸を守る」ことは「身体を守る」こと。



ヤクルト  
頂きました

