ヤクルト おなか健康プロジェクト

「出前講座」MENU

ヤクルトでは、腸を丈夫にすることが健康で長生きにつながる「健腸長寿」の考えを基本として
免疫や睡眠にも関わる腸内細菌の働きに着目した健康教室を展開しています。

講座＋体操
費用：無料
45分 ～ 60分

1.大人のための おなかの菌学

1.消化管のしくみ　2.腸内フローラ　3.おなかの健康の秘訣

2.腸内細菌との共生と乳酸菌の働きについて

1.人にすむ細菌について　2.腸内細菌について　3.乳酸菌の働きについて
4.乳酸菌シロタ株の3つの特徴

3.便秘はおなかの危険サイン～知って得する良い菌の増やし方～

1.便秘はおなかの危険サイン！　2.腸内環境は「細菌のバランス」で決まる
3.ビフィズス菌で大腸を守ろう！　4.ビフィズス菌を育てる食生活

4.腸　元気生活のすすめ～意外と知らない!?ウンチの話～

1.ご存じですか？ご自身の「腸年齢」　2.あなたのお通じは大丈夫？
3.腸を強くする食習慣　4.快便力トレーニング

5.眠れていますか？より良い睡眠のための健康管理

1.不眠とはどんなもの？　2.不眠を予防し、睡眠の質を高めよう
3.寝ているときカラダと脳で何が起こるの？　4.脳の意外な働きと乳酸菌の新たな可能性

6.はじめよう健康食習慣～正しい健康情報とは～

1..身の回りの健康情報について　2.「科学的根拠のある」情報とは？
3.特定保健用食品について　4.乳酸菌 シロタ株の安全性について

7.暑い夏場は要注意！家庭の食中毒予防

1.食中毒とは？　2.家庭でできる食中毒予防6つのポイント　3.食中毒細菌を防ぐ3原則
4.食中毒と排便習慣の大切さ　5.排便習慣と乳酸菌

8.冬に備える免疫アップ術　乳酸菌の有用性と上気道感染症予防

1.知っておきたい風邪・インフルエンザについて　2.免疫について
3.乳酸菌と感染症予防　4.腸内環境と免疫力の関係

ヤクルト おなか健康プロジェクトイベント用

「タブレットコンテンツ」MENU

1. ヤクルトができるまで
2. ようこそ！ヤクルト工場へ
3. 腸年齢チェック
4. 乳酸菌 シロタ株クイズ
5. ヤクルトＱ＆Ａ
6. おなか博士クイズ
7. おなかのクイズ
8. おなかの国の大ピンチ
9. おなかの良い菌大活躍
10. 腸内環境リバーシ
11. 腸内大脱出

【お問い合わせ】

湘南ヤクルト販売株式会社　広報

FREE 0120-65-8960 (平日9：00～16：00)