

研修会報告書

タイトル：健康づくり提唱のつどい 「食からはじめる腸活」



日時：2025年10月18（土）
場所：あざれあ 大ホール
参加人数：90名

腸活、乳酸菌シロタ株、最新の栄養学という内容の濃い講演で、参加者は熱心に耳を傾けていた。



講師：太田俊久 氏

株式会社ヤクルト本社広報室 担当部長

「腸から健康へ～腸とカラダの ちょっといい話～」

- ・ 腸内細菌叢と健康との関係
- ・ プロバイオティクスの腸内環境改善
- ・ 腸から整えるカラダとココロ
- ・ L. パラカゼイ・シロタ株によるストレスの緩和、睡眠の質向上

シロタ株を100mlに1000億個含む飲料の継続飲用により、学術試験などの一時的な精神的ストレスによる「ストレス体感」を緩和し、ストレスホルモンの上昇を抑えた。睡眠の眠りの深さやすっきりとした目覚めの質が向上した。という研究について大変わかりやすく紹介いただいた。腸活の重要性を改めて認識した。

来場時には「Yakult+1000糖質オフ」試飲、終了後にはお土産も!!

ヤクルトマンも要所で活躍



講師：堤 理恵 氏

広島大学大学院医科学研究科 客員准教授

「ウェルビーイングのための 最新栄養学」

- ・ ウェルビーイングを食から考える
- ・ 食と腸とこころのつながり
- ・ 栄養を活かす食べ方
- ・ 食すること、つながること

食と腸、こころの関係や、栄養を活かす食べ方について学んだ。トリプトファンやセレトニン、血糖値と感情の安定、ミトコンドリアや腸内環境と脳機能の関わり等を紹介いただいた。食のウェルビーイングは、味や香り、見た目、食感、環境、感情などあらゆる要素に関わり、それを少しずつ良くしていくことで、いつまでも健康で幸せに生きることにつながるという。今後の業務や生活に大いに役立つものであった。



報告者名：学校健康教育事業部 小栗美樹子

作成日：2025年 10月19日