

# 2023年 7月度 「たらばる・わくわく塾」

## おなか元気教室

2023年 7/13日(木) 10:00~10:50  
(熊西市民センター・多目的ホール) 曇り

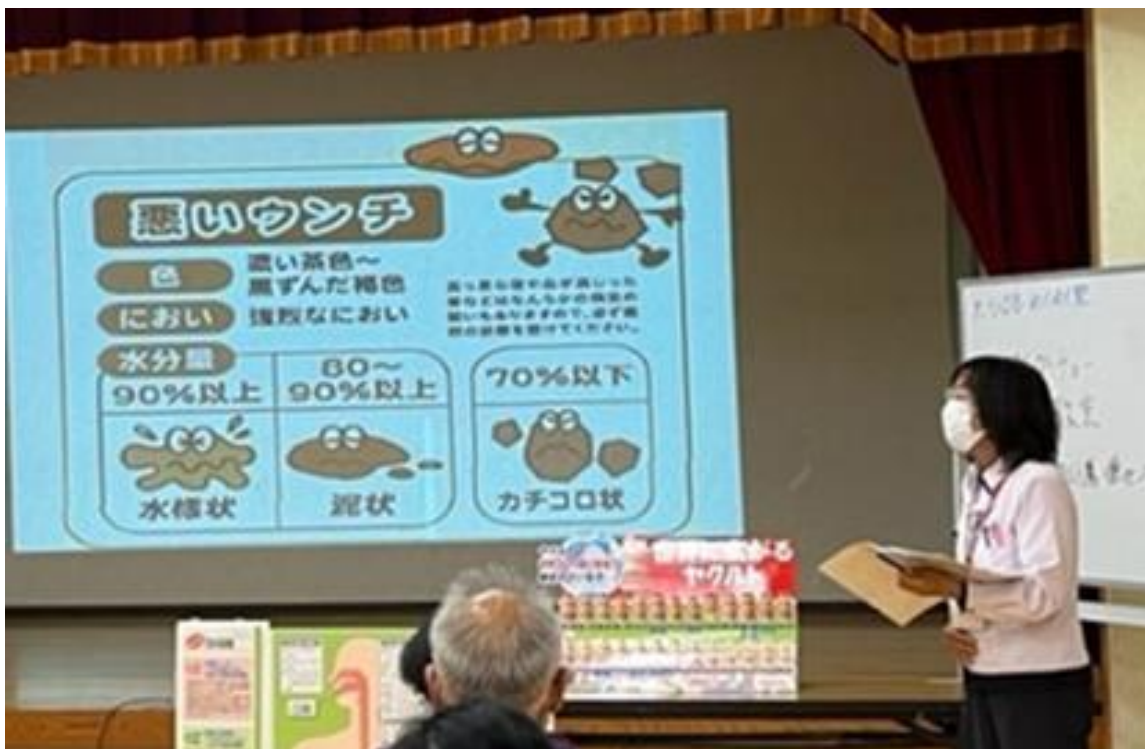
参加者: 男性: 4名、女性: 20名、合計24名



### 腸の重要な3つの役割

- ・小腸の役割: 食物を消化し、栄養素を吸収する。
  - ・大腸の役割: 水分を吸収して便を作り、体外に排出する。
  - ・小腸・大腸の役割: 外敵などから体を守る。
- ⇒腸内の良い菌(乳酸菌、ビフィズス菌)を増やして腸内の環境を改善・お通じの改善が大事！
- ⇒・生きて腸に到達する乳酸菌シロタ株
- ・腸内の良い菌を増やすガラクトオリゴ糖

# 「おなか元気教室」



## 【乳酸菌シロタ株とは】

シロタ株は京都帝国大学の代田稔博士(後のヤクルト創始者)が1930年に強化培養に成功した『人腸』乳酸菌(ヒト由来の乳酸菌)。

シロタ株入りの製品はその五年後の1935年に商品化。なんと、福岡から日本全国に広がった！



## 【腸内環境を整える乳酸菌】

腸内には善玉菌、日和見菌、悪玉菌の3種類がある。善玉菌は糖質を分解し乳酸や酢酸をつくり腸内を酸性にする。悪玉菌は酸性の環境では活動できないので腸内の善玉菌が増えると腸内環境がよくなり、大腸のぜん動運動が活発化し、便通がスムーズになる。乳酸菌は善玉菌のひとつ。乳酸菌の一種であるビフィズス菌は大腸の中にある腐敗菌や病原菌が増えるのを防ぎ免疫力を高め、腸内環境を整える能力がある。