

健康講座のご案内

「福井ライフ・アカデミー連携」

演題名：腸内細菌を変えれば、あなたが変わる？

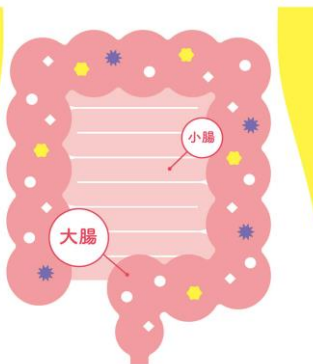
日時：令和4年7月9日(第2土曜日) 15:00～16:00

会場：県民健康センター 研修室

講師：がん検診事業部長 松田 一夫

.....
事前の申込は不要です。

私たちの大腸内には100兆個もの細菌(「善玉菌」,「悪玉菌」,「日和見菌」)が生息している。肥満の人とやせた人では腸内細菌が違う,活発なネズミと臆病なネズミの腸内細菌を取り替えると性格が変わってしまったという報告もなされている。腸内細菌と病気との関係,腸内細菌を健康に保つ方法をお話する。



プロバイオティクス



プレバイオティクス

●プロバイオティクス

生きた良質な菌(乳酸菌やビフィズス菌)を直接摂取すること
→生きた菌を口から摂ったとしても,多くは胃酸で死んでしまう。

●プレバイオティクス

腸内にいる善玉菌の餌となる成分(野菜類や果物,海藻や豆類,穀物などに多く含まれる食物繊維やオリゴ糖)を摂取する。

<https://www2.hosp.med.tottori-u.ac.jp/kanijiru/backnumber/vol7/special/30364.html#page-1>

お問い合わせ先：県民健康センター TEL: 0776-98-8000