

腸活で期待できる効果(免疫力・美肌・便秘解消)

宮城区公民館だより 15号

令和7年12月18日

発行:宮城区公民館

館長:喜友名 昭美

大腸がん予防

講師:平良尚広氏

(玉城クリニック院長)

腸活を継続的に行うことで、まず感じやすいのが便秘の改善です。腸内フローラ(腸内細菌のバランス)が整うことで、スムーズな排便が促され、老廃物が体外に排出されやすくなります。それにより、肌のくすみや吹き出物が減り、美肌にもつながります。

※(すべての健康は腸活からと言っても過言ではないかも)

日時:1月15日(木)

10時~13時

腸活レシピ調理実習

保健相談センター-共催

メニュー-(☺)

- 🍌 麦ごはん
- 🍎 塩こうじの肉じゃが
- 🥦 ブロッコリ-とツナの塩昆布和え
- 🍷 味噌汁
- 🍓 フル-ツヨ-グルト

講話の後は腸活に良いお昼ごはんを頂きましょう



場所:宮城区公民館 集会所

定員:10名(定員に足し次第締め切ります)

対象:宮城区区民

参加費:300円

持ち物:飲み物・エプロン・三角巾・マスク

※ 講座中に撮影した画像等を公民館掲示、北谷町の広報活動に使用することに同意し申し込みします。