

徳島県栄養士会福祉栄養士協議会第1回研修会

開催日 平成24年5月26日(土) 10:30~11:30

場所 徳島県総合福祉センター

講演 「乳酸菌について」

講師 徳島ヤクルト販売株式会社 嶋田 貴文氏

講演内容：病気にかからないためには「予防」が大切である。腸は人が生きる上で必要な栄養を体内に取り込み、不要な物を便として排出し、外敵から体を守る（人体最大の免疫器官）役割を担っている。このような役割を持つ腸を丈夫にする事は重要である。腸には多くの細菌が住み、ヒトと腸内細菌は、外部から体内に侵入してきた悪い菌の増殖を腸内細菌が抑える代わりに、食べ物のカスをエサとする共生関係が成り立っている。腸内の環境をよく保つには腸内の良い菌を増やし、悪い菌を減らす事であり、乳酸菌はよい菌を優勢にしヒトと腸内細菌の共生を維持する働きをする。腸が元気になると栄養状態や排便状況の改善となり「健康維持、予防」につながる。講演にて腸の働きについて学び、乳酸菌の重要性を実感した。試飲もあり腸内で「よい菌」が増える事を願った。