

アクティブシニアのための

トレーニング連続講座

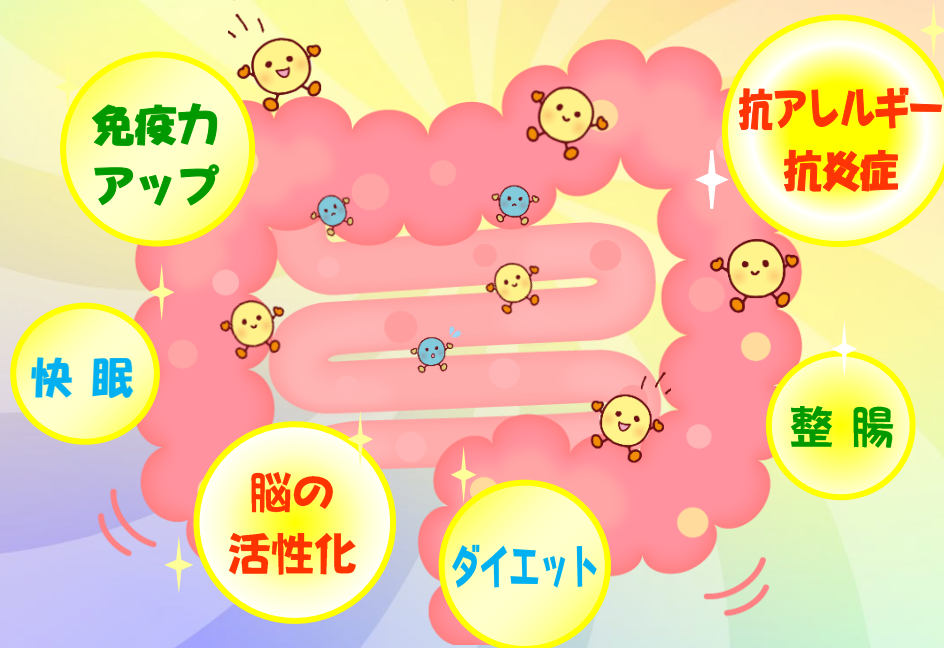
6/20木

13:30 ~ 15:00

腸トし編

～ 酪酸産生菌とうまく共生し 酪酸の恩恵を十分に受けて 健やかな毎日を目指しましょう ～

私たちは、腸に存在している100兆個もの腸内細菌と共生しています。腸内細菌は、腸という快適な住処と食物繊維などの栄養源を提供してもらう見返りに、健康維持に不可欠なさまざまな物質を作ってくれています。そのような物質の代表格が、短鎖脂肪酸の一種、酪酸（らくさん）です。酪酸が健康維持に果たす役割、酪酸菌が喜ぶ食事、日々の過ごし方について私の実践事例を紹介します。



場 所 石狩市花川北コミュニティセンター 会議室
 講 師 白澤 茂明さん (元北海道農業改良普及センター 普及指導員)
 定 員 15名
 参加費 500円
 申込期間 6月17日(月)まで
 申込・問合せ 石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと
 TEL 0133-77-7070 (火～土・10:00～17:00)
 休館日 (日曜・祝日・第2第4月曜日)

今後の連続講座

7月24日 筋トレ編①
 8月2日 筋トレ編②
 8月27日 ボイトレ編
 9月 脳トレ編

月
日
曜
日
直

主 催
・
問 合 せ

石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと
 (指定管理者 NPO法人ひとまちつなぎ石狩)
 TEL 0133-77-7070 FAX 0133-77-7071
 H P <http://popolart.sakura.ne.jp>