

健康 若いうちから 「腸活」のセミナー

愛知学院大で



腸内の菌について話す御代田
さん＝日進市の愛知学院大で

若いうちから健康に興味を持ってもらうと「腸活」をテーマにしたセミナーが主催。管理栄養士を目指す愛知学院大健康科学部の学生約二十人が参加した。屋大発ベンチャーのヘルス

ケアシステムズ(名古屋市長)とヤクルト東海(一宮市)が主催。管理栄養士を目指す愛知学院大健康科学部の学生約二十人が参加した。ヘルスケアシステムズは

独自の検査技術を活用し、未病領域に特化した郵送検査サービスを展開。参加者は今回、自身の腸の状態を

知るため、事前にキットを使って尿を同社に送った。

同社営業企画部の吉村匡史さん(三)によると、指標になるのは尿中のインドキシル硫酸の値。腸内環境が悪化すると高くなる。吉村さんは、まずは自分の状態を知った上で、アロマをたいたり、音楽を聴いたりなど腸の健康に影響するストレスを取り除くようアドバイスした。

ヤクルト東海普及推進課の御代田勲課長(四)は、腸内には善玉菌、悪玉菌だけでなく、日和見菌と呼ばれる中間的な菌も存在すると説明。腸内環境を整えるには、菌の多様性とバランスが大切と説明した。学生たちは、熱心にメモを取りながら聞き入っていた。

(伊藤ちさと)