

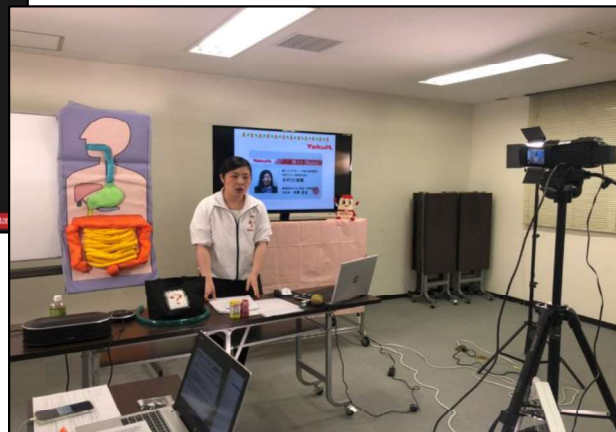
ヤクルトオンライン健康教室を開催しました！

昨年12月から置き配に来て下さっている札幌ヤクルト販売株式会社さんの協力の下、オンライン健康教室を開催しました！



↓ 配信の裏側。

ヤクルトさん社内から実施頂きました！



コロナ禍のため、オンラインでの開催となりました。
在社ではなかなか参加が出来ないママさんなどにも
参加頂き、合計で23名の方に参加頂きました！！

★ アンケートで頂いた質問への回答を頂きました ★

① 下痢などで腹痛の時がありますが、どうして痛みが発生するのでしょうか？

腸閉塞はなぜおこるのでしょうか？

管理栄養士としてのあくまで一般回答になりますが、自律神経の乱れやストレスなどによりぜんどう運動が活発になる(腸の動きが早くなる)ことで、腸内の内容物が早いスピードで体外へと排出されます。

この腸の動きが亢進(促進)することで腹痛が発生する場合があります。

ですが、腹痛には様々な病気が隠れている場合もあるので、お医者様へご相談やご確認いただくことがベストです。

腸閉塞は別名イレウスとも呼ばれ、腸内の食べ物や消化液などの内容物の流れが、腸管がふさがり止まってしまうことで発生するといわれています。手術により腸管が癒着することで、腸が折れ曲がったり狭くなることで起きる「糞便性イレウス」があります。

② ヤクルト商品のより効果的な飲み方／食べ方

最近インスタで、ヤクルトは下に栄養が溜まっているからそのまま飲んだら捨てちゃってる！のような投稿を拝見しました。

また、ヨーグルトは常温に戻してから食べるのがいい？なども聞いたことがあるのでそのような豆知識があれば知りたいです。

容器の下に沈殿しているものは、無脂乳固形分です。その無脂乳固形分にも栄養素が含まれているので、よく振ってお召し上がりください。無脂乳固形分に含まれる栄養素は、たんぱく質、糖質、カルシウム、ビタミン など。

常温でのお召し上がりは、弊社としては推奨しておりません。10℃以下で保存しお召し上がりください。

ヤクルトでは、毎日おなかの中へ元気な乳酸菌を届けてください！とお伝えしております。

健康教室の中でお伝えしましたが、乳酸菌はおなかの中に留まらず、便と一緒に体外へ出ていきます
ですから、毎日飲んだり、食べたりすることが一番大切なのです。

毎日続けてお飲みいただくために、ご自身が忘れず飲めるタイミングを見つけてくださいね！

⑬ 成長期の子供の食生活について

ダイエットについて～よく耳にする「宿便」という言葉は本当なのでしょうか？

成長期のお子さんの食生活についてなど、様々な環境や生活スタイルなどがございますので、