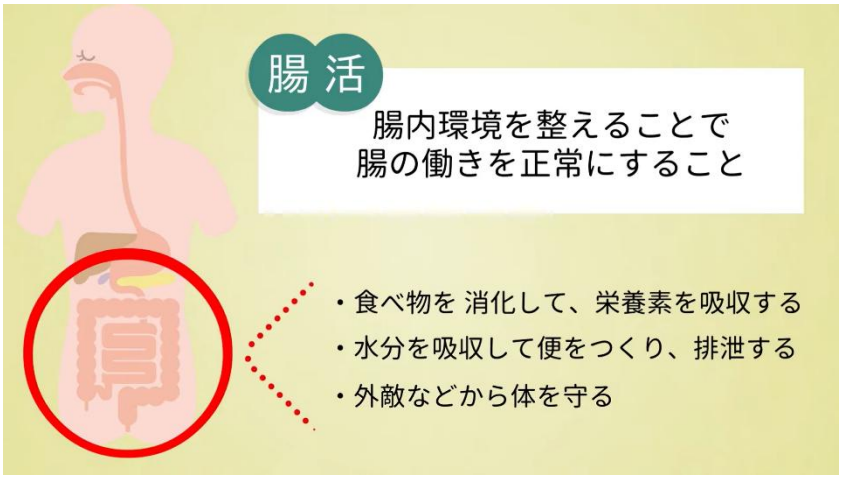
自己啓発研修①

令和８年１１月１３日（金曜日）17:30～18:00

腸活について研修を行いました。



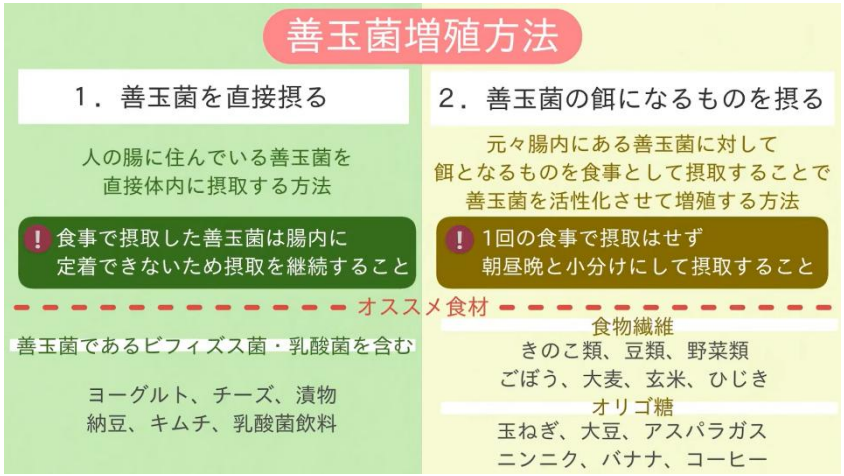


腸活のメリット

1．便秘下痢の改善

2．免疫力の向上

3．動脈硬化の予防



食事以外には、
〇適度な運動
・階段で移動する
・徒歩で買い物に行く
〇規則正しい睡眠を取る
という腸活方法もあるそうです。

発酵食品や高発酵性食物繊維を毎日の食事にしっかり取り入れ、腸内環境や自律神経のバランスを整え、免疫力を高めましょう。

健康のためには、食事、運動、睡眠が大切だなと改めて思いました。
これから体調を崩しやすい時期になっていくので、腸活で免疫力を上げて
元気に冬を過ごしたいです