

## 健康長寿のカギは腸にあり!



~知っていますか?~

☆ガンの死因1位は大腸ガン!

☆免疫細胞の7割は腸管に集中!

有害な細菌やウイルスを腸で撃退して体内に吸収させないようにしている

☆腸が老化すると肌や体型にも影響する



☆まずはキレイな腸を目指しましょう☆

腸の老化を防ぎ善玉菌と悪玉菌のバランスを整えることが大切。

なぜなら...

人の身体に存在する菌は



そのうち

大腸に  
1~1.5 kg

キレイに  
保つと...

けんこうちょうじゅ  
**健康腸寿**

美・健康を保ち  
寿命までも  
コントロール!

要注意!



便秘と便の質が悪い人



(細い便・便やおならのにおいがきつい)

腸が老化している可能性あり!!



# 腸の老化を改善するには

自分に合った食材を見つけよう!!

## ○食べる物で改善

野菜を多く摂る... 食物繊維が多く摂れて、善玉菌の増加に効果的。



発酵食品を摂る... 相性のいい善玉菌は人それぞれ違う。自分に合った菌を見つけよう。



例: 1~2 週間同じヨーグルトを食べて便通が良くなったり、便の質が良くなったら自分に合っている!!

## ○運動をして改善

ウォーキング... 腸と骨盤の間にある筋肉が鍛えられて排便力を高めることができる。



## ○楽しみながら改善

人生を楽しむ... 楽しむ気持ちと腸年齢は関係している!!  
腸年齢が若いほど脳の衰えも少ない。  
友人や知人と会う機会を多く持ち、常に新しいことにチャレンジすることが大切☆



## 元気アップ教室

一緒に楽しんでみませんか?

### 軽体操

軽く運動気分スッキリ♪

「来てよかった～」



### レクリエーション

ゲームをしてみんな笑顔に♪

### 講話

健康長寿のためになるお話

「一人でいたらこんなに笑う事ない♪」

### 茶話会

お茶をしながら話かたり

※詳しい日時は、町広報及びチラシにてご確認ください