

健康寿命延伸おうえん企業

一般向け健康情報 (大分ヤクルト販売)

知ってる?
**乳酸菌
シロタ株**

カゼをひきにくくするって ほんと!?

毎日のトレーニングがかかせないアスリートはトレーニング中にたくさん呼吸をします。そのため、多くの外気を取り込むので上気道感染や胃腸炎になる人が多いのです。

人で実証! 乳酸菌シロタ株を飲んだら...

上気道感染症にかかる回数が約半分になりました

2.1回 (乳酸菌シロタ株を飲まない) vs 1.0回 (乳酸菌シロタ株を飲む)

上気道感染とは?
一般的なカゼをさし、インフルエンザ・コロナウイルスなども含まれます

本格的に寒くなる、その前に...

乳酸菌シロタ株でカゼに負けない 体づくりをオススメします!

健康づくりの基本にプラス!

栄養、運動、休養 + プラス

乳酸菌 **ビフィズス菌**

毎日飲用で腸内環境を良好に。カゼと戦う体づくりにつながります!

大分ヤクルト販売株式会社

ポイント!おうえんマーク

事業所向け健康教育 (大分ヤクルト販売)

別府市内の事業所にて、「腸活」をテーマとした健康教育(保健所と協働実施)



「健腸長寿」の第一歩として
～体内からの「お便り」を読み解こう!～

① ポイントは色とにおい

カチカチコロコロ (黒色) → こげ茶色 → 黄土色 → 黄色 → 白色

臭につくキツイにおい (腐敗臭) → 臭にならないにおい (発酵臭)

便秘の症状: 排便回数が少ない、便が硬い、残便感や不快感がある

② 便は何で出来ている?

水分 70~80%

1日の水分量の目安は2L!

食物のカス (水分を除いたもの 1/3)

腸内のアカ (水分を除いたもの 1/3)

腸の中にすんでいる菌 (水分を除いたもの 1/3)

③ 排便リズムを整えるために

運動 + 栄養 + 休養 + 乳酸菌ビフィズス菌

大分ヤクルト販売 株式会社

大分ヤクルトは健康寿命日本一おうえん企業です。私たちは大分県の皆様のおうえんを応援しています。

ポイント!おうえんマーク

健康寿命延伸おうえん企業

展示:健康情報
(大分ヤクルト販売)



日出町立図書館にて
「腸活」テーマとした
展示(日出町と協働
実施)



図書館の蔵書から
「腸活」に関する書籍
を一緒に陳列