

## ■ 脳と腸は密接に影響しあう「脳腸相関」がある！

「大きなイベントの直前に、緊張して急にお腹が痛くなった」「異動などで生活環境が変わって便秘になった」…このような経験のある方は意外と多いはず。これらは、脳が自律神経を介して、腸にストレスの刺激を伝えるために起こる現象です。

逆に、腸に疾患を持つ方は、その腸の影響が脳に伝わり、不眠や頭痛、食欲減退、無気力などの脳神経系の症状があらわれます。このように脳と腸には互いに影響を及ぼし合う「脳腸相関」という関係があります。ストレス社会と言われる現在、メンタルヘルスを考えるうえで「脳腸相関」は注目すべき健康テーマといえます。

## ■ 腸内環境を良好に保つ「腸活」が健康長寿の秘訣！「老腸相関」にも注目！！

ヒトの細胞は約37兆個といわれています。一方で、ヒトの腸には、なんと1,000種類、100兆個もの腸内細菌が棲みついており、腸内で人間に有益な物質を作り出しながらヒトの健康を支えています。

多くの長寿の方々に共通しているのは、善玉菌のエサとなる食物繊維を豊富に含む豆類や野菜、魚介類などが中心の食生活です。こうした食事により腸内環境を良好に保つ「腸活」がなされ、メタリックシンドロームや動脈硬化などの生活習慣病の予防、さらには認知症やうつ病の予防にも有効であることは既にわかっています。

さらに、老化と腸内細菌叢の関係性も次第に明らかになっていきます。最近の研究で、ある種の腸内細菌には、免疫細胞を増殖させ抗炎症作用を促したり、脳神経の老化の進行を抑制したりする抗老化作用が報告されています。腸管の老化を制御することが健康長寿を実現するカギの1つである可能性が高まっており、これからは、「老腸相関」にも注目が必要です。

今回のセミナーでは、腸内細菌の仕組みや働きを分かりやすく解説いただきながら、腸管の老化の制御が健康寿命延伸につながることを、また、腸活が人と地球の健康を考えるうえでの重要なキーワードになることをご紹介します。

## 聴講申込書 申込締切:3/6(月)

会場参加は先着250名様、お申し込み順です。事前のお申し込みがない場合は、当日受付にてご入場をお断りさせていただきます。必ずお申込みの上、ご来場ください。

ご聴講には、「会場参加」(先着250名様) と 「後日オンライン配信」 の2つがあります。

### WEB の場合

#### 【会場参加】

<https://48auto.biz/hayashibara/registp/entryform39.htm>

会場参加の方にも後日オンライン配信のURLをご連絡いたします。



#### 【後日オンライン配信】

<https://48auto.biz/hayashibara/registp/entryform40.htm>

ご登録いただいたメールアドレスに後日、URLをご連絡いたします。



### FAX・Mail の場合

以下の申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたはメール送信してください。

3営業日以内に受付完了のご連絡をいたします。

連絡がない場合は、恐れ入りますが、問い合わせ先(第5回林原ライフセミナー事務局)までご連絡ください。

FAX:086-224-8492 E-mail:HB96721@hb.nagase.co.jp

会場参加 希望

後日オンライン配信 希望

ふりがな			申込日	月	日
氏名			職業	<input type="checkbox"/> 管理栄養士・栄養士 <input type="checkbox"/> 会社員 <input type="checkbox"/> 公務員 <input type="checkbox"/> 自営業 <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 学生 <input type="checkbox"/> マスコミ <input type="checkbox"/> その他	
住所	〒			年齢	歳
E-mail					
TEL		FAX			
ご質問	※講師への質問があればご記入ください。セミナー当日の質問として採用させていただく場合がございます。				

※お客様の個人情報は弊社にて厳重に管理し、本セミナーの受付、およびご連絡のみに使用させていただきます。



FAX : 086-224-8492

