

腸活でカラダもココロも健康に!!

～腸内細菌の多様性が健康長寿の秘訣～

- 腸と脳は密接に影響しあい、さらに腸は老化とも関係がある。…「脳腸相関」、「老腸相関」
- 腸内環境を良好に保つ「腸活」は、生活習慣病や認知症予防に有効。
- 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。
- 「何を食べるか」ではなく、自分の腸内環境を把握してから食べ物を決めることが重要。

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し、「腸活」をするうえで気をつけることや方法、おすすめの食事など、具体的にご紹介いただきます。

講演者

京都府立医科大学 学生体免疫栄養学講座 教授
ないとう ゆうじ
内藤 裕二 Yuji Naito

〈内藤 裕二教授 プロフィール〉
1983年京都府立医科大学卒業、2001年米国ルイジアナ州立大学医学部客員教授、2009年京都府立医科大学(消化器内科学)准教授などを経て21年から現職。日本酸化ストレス学会理事長、日本消化器免疫学会理事、日本抗加齢医学会理事、2025大阪・関西万博大阪パビリオンアドバイザー。専門は消化器病学、消化器内視鏡学、抗加齢学、腸内細菌叢。著書に、「消化管(おなか)は泣いています」「人生を変える賢い腸のつくり方」「百寿人生のレシピ」など。NHK「ガッテン」「クローズアップ現代」「サイエンスZERO」などテレビ出演やセミナーなども多数。



プログラム

- 13:00～ ● 受付開始
- 13:30～ ● 主催者挨拶
- 13:40～ ● オリエンテーション、展示紹介
腸年齢チェック
- 14:00～ ● 講演
- 15:00～ ● 質疑応答
- 15:20～ ● 閉会
- ◆ ロビーでフレイル健康チェック実施予定!
※プログラムは予告なく変更となる場合があります。予めご了承ください。
※豪雨、大雪など天候の影響やその他、開催が中止となる場合は、林原のホームページにてお知らせいたします。

定員**250**名様

主催 株式会社 林原

後援 岡山市、株式会社明治

2023年

日時 **3月13日** 月

13:30～15:20 (開場13:00)

対象 一般(ご関心のある方)、医療関係者、管理栄養士・栄養士、企業の製品担当者等

会場 山陽新聞社「さん太ホール」
〒700-0904 岡山市北区柳町2丁目1番1号
TEL:086-803-8222

聴講料 **無料**

聴講特典 林原オリジナル
マスクングテープ

締切り **3月6日(月)**

※定員になり次第締め切らせていただきます。



※駐車場はございません。最寄りのコインパーキングなどの駐車場をご利用ください。

← 裏面の聴講申込書をご覧になりお申込みください。

※状況により、イベント開催を中止(延期)する場合がございます。当日は、マスクの着用、手指消毒など、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご協力をお願いいたします。
※講演内容は、録画編集し、YouTubeの林原チャンネルにて、後日配信させていただきます。 ※会場参加された方にも、ご登録のメールアドレスに、オンライン配信のURLをご連絡いたします。

問い合わせ先

第5回林原ライフセミナー事務局(株式会社 林原 経営デザイン部内)
〒700-0907 岡山市北区下石井1-1-3 日本生命岡山第2ビル新館6F
E-mail:HB96721@hb.nagase.co.jp ※電話受付 平日10:00～17:00

TEL:086-224-4315
FAX:086-224-8492

HAYASHIBARA
NAGASE Group

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

株式会社林原は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。