

## 第13回栄養教室 開催報告

# 透析患者さんのための食事と腸活 食べ物から便秘対策！



開催日：令和2年2月7日, 8日, 14日, 15日  
参加者：44名（ご家族6名）

## 良い腸内環境を育てるには？

**プロバイオティクスとプレバイオティクスに注目！**

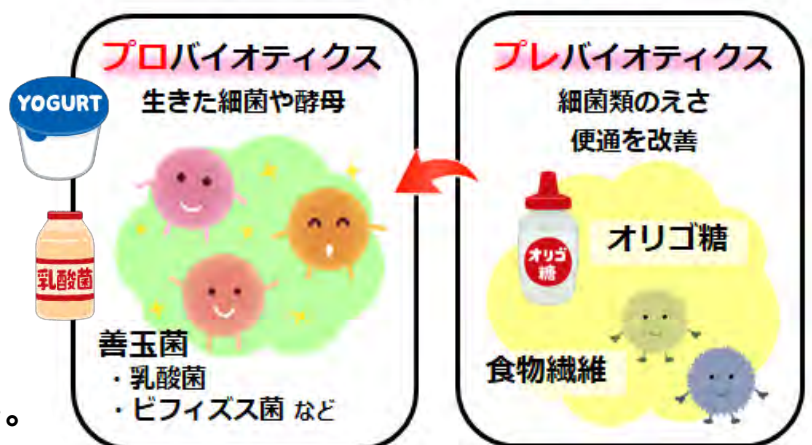
良い腸内環境を保つことによる効果は**便秘の改善**だけではなくありません。

近年は**免疫細胞の活性化**など、私たちのからだとの間に深い関係があることが明らかになっています。そこで今回は腸内環境の改善に効果的な食事と生活の送り方について、栄養士よりお話しいたしました。

腸活のために必要なもの



※当日の内容は**3Fガラスケース**に展示しています。ぜひご覧ください。



次回もみなさまのご来場を心よりお待ちしております。