



なかよこタイム

発行：横浜中エリア

2026.11

NO.205

みんなでゆっくりCAFE♪ 2026/9/14 (月) 開催

原田大士朗博士の「腸内環境を整えて健康長寿へ」講座参加レポート

みんなでゆっくりCAFE♪の「腸内環境を整えて健康長寿へ」の講座に参加しました。

- 腸内細菌の正しい理解
- 腸内細菌と健康の関係
- 今日から始める腸内コントロール

以上3点について

ちとせ研究所の原田大士朗博士を講師に迎えて

大阪の言葉でとてもわかりやすく教えていただきました。

腸内には、善玉菌、悪玉菌、日和見菌がいます。

日和見菌、初めて聴く名前です。

善玉菌が優勢の時は、善玉菌の味方をしてくれる菌だそうです。



腸内に、悪玉菌を増やさない事が大事です。

高塩分・高カロリー・低食物繊維の物を避けましょう。

悪玉菌が増えると、脳と体の発育が阻害されます。

善玉菌を増やすには、運動と食物繊維+いろいろな発酵食品です。

そして善玉菌は食物繊維が大好物！

色々な発酵食品をバランスよくいただきます。



発酵食品とは、納豆 キムチ ぬか漬け 青かびチーズ+白カピチーズ など。

善玉菌が多いと、注意力と問題解決能力が高い傾向があります。

腸内善玉菌が減ると、集中力低下に相関があります。

運動は、太もも・お尻、大きな筋肉を動かす事が大事です。

筋肉を大きく動かして老化を予防しましょう。

パルシシステムのヨーグルトのビフィズス菌は、生きて腸まで届くそうです。

最後は、参加者で、ヨーグルトをいただきました。BB-12が、大切です。

みなさん、意識が高く、食事で摂取するものは？摂取の順番は？どのような

サプリを飲んだら良いのか？今飲んでるサプリの事、など積極的に、質問がとびました。

あっという間の1時間30分でした。ほんとうに、ためになる楽しく充実した時間でした。



※みんなでゆっくりCAFE♪では、毎回健康チェックを行っています。また、パルシシステムの商品の試食をすることができます。今回はクリーミーヨーグルトと鉄プラスコラーゲンウエハースでした。

問合せ

横浜中センター

(月曜～金曜 10時-17時)

☎0120-900-169



ブログ更新中



上記二次元コードまたは「なかよこ」で検索！