

## JAL Wellness活動実施報告

実施事業名：腸活セミナー

実施日：2024/10/25

参加会社名：JQS/OITKU

参加者数：9名（任意）

活動概要：大分ヤクルト販売株式会社様の栄養士の方が腸にまつわる健康知識についてセミナーをしてくださいました。内容は腸と美容の関係や簡単にできる腸活習慣、ストレスによる腸の影響等、腸が占める重要な役割について教えていただきました。参加者にとって今日から実践できる知識が盛り沢山の腸活セミナーでした。

### 所感／参加者の声など

- ・全ての内容が興味深く、すぐにでも実践したいものばかりでした。中でもオリジナル腸活レシピはどれもお手頃簡単で早く作ってみたいです。腸内環境とお肌の乾燥が関わりがあるとのことは衝撃で、美容面においても腸内環境を整える大切さを感じました。また腸を鍛えて日々のパフォーマンス力向上も目指したいです。
- ・腸活レシピを教えていただき、早速「ねぎとえのきのナムル」を作ってみました。レンジで簡単に出来て美味しく沢山食べられるので、今後もレシピを取り入れながら腸活に取り組みたいと思います。
- ・不規則な勤務でなかなか野菜を3食食べられなかったり、睡眠時間も不規則になりがちですが、コンビニでも買える野菜やジュースを有効活用するなどできるところから始められそうだと思います。健康や老化防止のためにも腸を整える食事を毎日意識したいです。

