

# その他の講話内容

	項目	内容
1	講話「便秘解消法」	便秘のツボやマッサージ・水分や食物繊維に加えて、乳酸菌の効果について。(45分)
2	講話「腸トレ・脳トレ」	腸は第2の脳を言われるほど、脳とは深い関係です。どちらも楽しくトレーニング!(50分)
3	講話「アレルギーと免疫」	知っているようで、意外と知らないアレルギーと免疫の関係をお話します。(45分)
4	講話「クイズで学ぶ成人病」	成人病とは?知っているようで知らない事があるのかも...!?クイズに挑戦!!(50分)
5	講話「転倒予防」	足腰の老化が招く転倒、骨折を予防するために気を付けたい事をお伝えします。(45分)
6	講話「健康ダイエット」	がまん、努力より工夫してダイエット!お肉選びでこんなにカロリーが違う...!?(45分)
7	講話「65歳からの体力づくり」	サルコペニア対策(介護予防)のためにできる運動や食事のポイントなど。(50分)
8	講話「強い骨と歯をつくろう」	転んでも骨折しない強い骨・しっかり食べれる丈夫な歯を作りましょう。(45分)
9	講話「メタボ予防」	気を付けたい血圧・血糖・脂質代謝異常の予防をしましょう。(50分)
10	講話「不眠改善法」	寝れない・寝つきが悪い...そんなお悩みに!(45分)
11	講話「高血圧予防」	75歳以上の80%が高血圧と言われています。普段からの予防が大切です。(45分)
12	講話「糖尿病予防」	1日に必要なカロリーはどのくらい?食事を目安量でとらえて予防。(45分)
13	講話「食育と食文化」	おせち料理の黒豆は重箱の何段目に入れる?食事の大切さと共に食文化もお伝えします。(50分)
14	講話「ヤクルトの歴史と効果」	ヤクルトがどのようにしてできたのか?80年の歴史とシロタ株の誕生秘話をお話します。(45分)
15	講話「食中毒対策」	食中毒の原因菌や動向を年度ごとに更新してお伝えしていきます。(45分)
16	講話「免疫力パート②」	免疫力①では伝えきれなかった更なる免疫アップ法を紹介。(50分)
17	講話「認知症パート②」	認知症予防①の復習をしながら、更にプラスした予防方法を紹介。(50分)
18	講話「栄養学パート②」	食材の持つ効果(栄養成分)や選び方など、季節にあわせてお話します。(50分)

※新型コロナウイルス感染防止対策のご協力をお願いいたします

●No.16~18のパート②シリーズはそれぞれ(免疫力・認知症・栄養学)の1回目を受けられた団体さまに限らせていただきます。

●平日・月~金、10時~15時の間で実施可能です。

●駐車料金が発生する場合は、主催者さまのご負担となりますので、予めご了承ください。

## お申し込み・お問い合わせ

奈良ヤクルト販売(株)担当:菱木、藪、樋口

直通番号:080-7560-2724(PR推進室)

TEL:0120-62-8960

(受付時間:9:00~17:00、土日祝日・年末年始を除く)