

第5回 腸内細菌との美しい共生で健康な体をつくる ①

2012年9月5日(水) 18:00～19:30 信州大学松本キャンパス旭総合研究棟 講義室A・B

1. 自分の体に見合ったバランスの取れた食事を摂ることが健康の源
～よく噛むこと、ゆっくり楽しく食べること～
2. 口から肛門までの消化管は体の外であるという認識
3. 入り口と出口は自分の意思で開閉すること ～荘厳の基本～
4. 25歳を過ぎた頃から冷たい牛乳を飲むと下痢するわけ
5. 40歳を過ぎた頃から“肉より野菜”と言い出すわけ
6. 50歳を過ぎた頃から“あんこを食べると胸やけ”をするわけ
7. 60歳を過ぎた頃から“小太りの人”と“痩せすぎの人”が出てくるわけ
～たんぱく質、脂肪の吸収に差が出てくる～
8. 60歳を過ぎた頃から“おなら”が出やすくなるわけ
9. 75歳を過ぎた頃から“便秘”になりやすくなるわけ
～食事量が減り、水分摂取が少なくなり、腹筋が弱くなる～