もっと野菜食べよう！
ミニ講座

腸内フローラ②

私たちの腸の中には、様々な腸内細菌が60兆個も住んでいます。
それらを顕微鏡で見ると、まるでお花畑のように見えることから、
腸内フローラと呼ばれるようになりました。
年齢や生活習慣により、腸内フローラは人それぞれに異なっています。
理想的な腸内フローラとは？そしてそのバランスを保つには？
今月は、腸内フローラの第2弾、
大瀬先生と一緒に学びましょう！！！

8/10(水)
14:00~14:30

8/27(土)
10:30~11:00

申し込み不要
無料
定員　先着12名

※　同じ内容の講座を2回実施いたします。

場 所　ららぽーと柏の葉　北館3F
まちの健康研究所「あ・し・た」

本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。
以降は、会員登録（無料）の上、引き続きご参加くださいますようお願いいたします。

まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー
料理研究家　大瀬由生子

主催：　まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713