

熊本さわやか大学校大学院第18期第11回講座
熊本県総合福祉センター 2026/09/25 (金)

「腸寿 de 長寿」 腸活のススメ

講師：高野病院 伊禮 靖苗氏

なぜ腸寿だと長寿なのか。腸内細菌のバランスは私たちの健康に関わっています。では、腸活は、どうすればよいのでしょうか。食事・生活リズム・運動の大切さをお話しいただきました。

