



生活習慣病とは

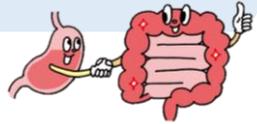
健康サポート
食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占めるがんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

全国生活習慣病予防月間
2024テーマ

少食で腸活！

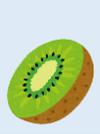
～腹八分目、バランスの良い食事で腸内フローラを整える～

近年、腸の中に生息している「腸内細菌」が、健康に大きな影響を及ぼすことがわかってきました。便秘や下痢などの症状、過敏性腸症候群などの腸の病気はもちろん、免疫の異常、肥満、2型糖尿病、高血圧、がん、さらに最近では腸と脳、心との関連から睡眠やストレスにまでもかかわることが指摘され、健康的な生活、健康長寿のための腸活が注目されています。



Let's 腸活

食物繊維・乳酸菌を多く含む食品



食物繊維

乳酸菌(発酵食品)

トモ ホスピタリティ
おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2024年2月1日
発行：トモグループ管理栄養士会



生活習慣病とは

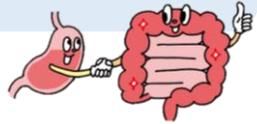
健康サポート
食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占めるがんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

全国生活習慣病予防月間
2024テーマ

少食で腸活！

～腹八分目、バランスの良い食事で腸内フローラを整える～

近年、腸の中に生息している「腸内細菌」が、健康に大きな影響を及ぼすことがわかってきました。便秘や下痢などの症状、過敏性腸症候群などの腸の病気はもちろん、免疫の異常、肥満、2型糖尿病、高血圧、がん、さらに最近では腸と脳、心との関連から睡眠やストレスにまでもかかわることが指摘され、健康的な生活、健康長寿のための腸活が注目されています。



Let's 腸活

食物繊維・乳酸菌を多く含む食品



食物繊維

乳酸菌(発酵食品)

トモ ホスピタリティ
おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2024年2月1日
発行：トモグループ管理栄養士会