

NARD JAPAN **対面セミナー**

健康寿命を延伸する最高の腸活

🗓️ 日 時 **9月4日（水）14:00～16:00**

🗓️ 講 師 **辨野 義己 先生**

東京大学農学博士、一般財団法人辨野腸内フローラ研究所 理事長、
国立研究開発法人理化学研究所名誉研究員、
十文字学園女子大学客員教授



🗓️ 会 場 **東京都文京区内**

※会場は開催一週間前にメールにてお知らせいたします。

🗓️ 参加資格 **NARD JAPAN 会員**

資格にかかわらずご参加いただけます。

特に、腸内細菌と健康との関連に興味をお持ちの方におすすめです。

🗓️ セミナー概要

私たちの体内で一番病気の種類が多い臓器が「大腸」であることをご存じでしょうか。大腸がん、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎、大腸憩室症、過敏性大腸炎など挙げればきりがありません。なぜなら、そこには無数（大便1グラム当たり1兆個、その種類1000種以上、大腸内に棲む細菌の重さ約1.5キロ）の腸内細菌が棲息しているからです。この腸内細菌の構成が乱れると様々な生活習慣病をひき起こすのです。肥満、糖尿病、高血圧などの関連が解明されています。さらに腸脳相関が見いだされ、自閉症、認知症、睡眠不足、鬱などとの関連もおおきくクローズアップされています。こうした中で腸内環境を整える「腸活」を提案してきました。

今回の講演ではこの腸活を推進し健康寿命をいかに延伸するのかをお伝えしたいと思います。

※ アロマテラピーに関連する説明や実習はありません。

🗓️ 受講料 **5,500円**（税込）

🗓️ お申込 **受講料をお振込後、HPのセミナー申込フォームよりお申し込み下さい**

※定員になり次第お申し込みを締め切りますので、お早めにお申し込み下さい。

会員の皆様へ（事務局より）

長年腸内細菌について研究を続け、現在の腸活ブームの立役者でもある辨野先生から、腸や腸内フローラについて専門家の立場からお話ししていただきます。健康に関わる身体の知識をより深め、今後のアロマテラピーへの活動に更に活かしていただけることと思います。

質疑応答の時間もありますので、今まで疑問に感じていたことも質問していただける、またとない機会です。健康のため、知識向上のために、ぜひご参加下さい！