第5回 林原ライフセミナー

老腸相関、健康寿命延伸

腸活でカラダもココロも健康に!!

～腸内細菌の多様性が健康長寿の秘訣～

●腸と脳は密接に影響しあい、さらに腸は老化とも関係がある。･･･「脳腸相関」、「老腸相関」
●腸内環境を良好に保つ「腸活」は、生活習慣病や認知症予防に有効。
●腸管の老化を制御することが健康長寿を実現するカギの1つ。
●「何を食べるか」ではなく、自分の腸内環境を把握してから食べ物を決めることが重要。

今回のセミナーでは、腸内細菌の仕組みや働きを分かりやすく解説し、「腸活」をするうえで気をつけることや方法、おすすめの食事など、具体的にご紹介いただきます。

講演者

京都府立医科大学生体免疫栄養学講座　教授

内藤 裕二（ないとう ゆうじ） Yuji Naito

《内藤 裕二教授　プロフィール》
1983年京都府立医科大学卒業、2001年米国ルイジアナ州立大学医学部客員教授、2009年京都府立医科大学（消化器内科学）准教授などを経て21年から現職。日本酸化ストレス学会理事長、日本消化器免疫学会理事、日本抗加齢医学会理事、2025大阪・関西万博大阪パビリオンアドバイザー。専門は消化器病学、消化器内視鏡学、抗加齢学、腸内細菌叢。著書に、『消化管（おなか）は泣いています』『人生を変える賢い腸のつくり方』『百寿人生のレシピ』など。NHK『ガッテン』『クローズアップ現代』『サイエンスZERO』などテレビ出演やセミナーなども多数。

プログラム

13:00～ • 受付開始
13:30～ • 主催者挨拶
13:40～ • オリエンテーション、展示紹介
　　腸年齢チェック
14:00～ • 講演
15:00～ • 質疑応答
15:20～ • 閉会

◆ロビーでフレイル健康チェック実施予定!

※プログラムは予告なく変更となる場合があります。予めご了承ください。
※豪雨、大雪など天候の影響やその他、開催が中止となる場合は、林原のホームページにてお知らせいたします。

定員250名様

主　催　株式会社 林 原
後　援　岡山市、株式会社明治

日　時　2023年 3月13日（月）
13:30～15:20（開場13:00）

対　象　一般（ご関心のある方）、医療関係者、管理栄養士･栄養士、企業の製品担当者 等

会　場　山陽新聞社「さん太ホール」
〒700-0904　岡山市北区柳町2丁目1番1号
TEL:086-803-8222

聴講料　無料

聴講特典　林原オリジナル マスキングテープ

締切り　3月6日（月）
※定員になり次第締め切らせていただきます。

※駐車場はございません。最寄りのコインパーキングなどの駐車場をご利用ください。

←裏面の聴講申込書をご覧になりお申込みください。

※状況により、イベント開催を中止（延期）する場合がございます。当日は、マスクの着用、手指消毒など、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご協力をお願いいたします。
※講演内容は、録画編集し、YouTubeの林原チャンネルにて、後日配信させていただきます。　※会場参加された方にも、ご登録のメールアドレスに、オンライン配信のURLをご連絡いたします。

問い合わせ先
第5回林原ライフセミナー事務局（株式会社 林 原　経営デザイン部内）
〒700-0907　岡山市北区下石井1-1-3　日本生命岡山第2ビル新館6F
E-mail:HB96721@hb.nagase.co.jp　※電話受付　平日10:00～17:00
TEL:086-224-4315
FAX:086-224-8492

HAYASHIBARA NAGASE Group
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
株式会社林原は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

■ 脳と腸は密接に影響しあう「脳腸相関」がある！

「大きなイベントの直前に、緊張して急にお腹が痛くなった」「異動などで生活環境が変わって便秘になった」…このような経験のある方は意外と多いはず。これらは、脳が自立神経を介して、腸にストレスの刺激を伝えるために起こる現象です。

逆に、腸に疾患を持つ方は、その腸の影響が脳に伝わり、不眠や頭痛、食欲減退、無気力などの脳神経系の症状があらわれます。このように**脳と腸には互いに影響を及ぼし合う「脳腸相関」という関係があります**。ストレス社会と言われる現在、メンタルヘルスを考えるうえで「脳腸相関」は注目すべき健康テーマといえます。

■ 腸内環境を良好に保つ「腸活」が健康長寿の秘訣！「老腸相関」にも注目！！

ヒトの細胞は約37兆個といわれています。一方で、ヒトの腸には、なんと1,000種類、100兆個もの腸内細菌が棲みついており、腸内で人間に有益な物質を作り出しながらヒトの健康を支えています。

多くの長寿の方々に共通しているのは、善玉菌のエサとなる食物繊維を豊富に含む豆類や野菜、魚介類などが中心の食生活です。こうした食事により**腸内環境を良好に保つ「腸活」がなされ**、メタボリックシンドロームや動脈硬化などの生活習慣病の予防、さらには認知症やうつ病の予防にも有効であることは既にわかっています。

さらに、**老化と腸内細菌叢の関係性**も次第に明らかになっています。最近の研究で、ある種の腸内細菌には、免疫細胞を増殖させ抗炎症作用を促したり、脳神経の老化の進行を抑制したりする抗老化作用が報告されています。腸管の老化を制御することが健康長寿を実現するカギの1つである可能性が高まっており、これからは、**「老腸相関」**にも注目が必要です。

今回のセミナーでは、腸内細菌の仕組みや働きを分かりやすく解説いただきながら、腸管の老化の制御が健康寿命延伸につながること、また、腸活が**人と地球の健康**を考えるうえでの重要なキーワードになることをご紹介いただきます。

聴講申込書 申込締切:3/6(月)

会場参加は先着250名様、お申し込み順です。事前のお申込みがない場合は、当日受付にてご入場をお断りさせていただきます。必ずお申込みの上、ご来場ください。

ご聴講には、「会場参加」(先着250名様) と 「後日オンライン配信」 の2つがあります。

WEBの場合

【会場参加】
https://48auto.biz/hayashibara/registp/entryform39.htm
会場参加の方にも後日オンライン配信のURLをご連絡いたします。

【後日オンライン配信】
https://48auto.biz/hayashibara/registp/entryform40.htm
ご登録いただいたメールアドレスに後日、URLをご連絡いたします。

FAX・Mailの場合

以下の申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたはメール送信してください。
3営業日以内に受付完了のご連絡をいたします。
連絡がない場合は、恐れ入りますが、問い合わせ先（第5回林原ライフセミナー事務局）までご連絡ください。
FAX:086-224-8492　E-mail:HB96721@hb.nagase.co.jp

☐ 会場参加　希望　　☐ 後日オンライン配信　希望

ふりがな		申込日	月　日
氏　名		職　業	☐ 管理栄養士・栄養士 ☐ 会社員　☐ 公務員 ☐ 自営業　☐ 主婦　☐ 学生 ☐ マスコミ　☐ その他
住　所	〒		
E-mail		年　齢	歳
TEL	FAX		
ご質問	※講師への質問があればご記入ください。セミナー当日の質問として採用させていただくことがございます。		

※お客様の個人情報は弊社にて厳重に管理し、本セミナーの受付、およびご連絡のみに使用させていただきます。

FAX：086-224-8492