

明治栄養セミナー

株式会社明治さんご指導の下、
栄養セミナーを受講しました。

※脱水・熱中症

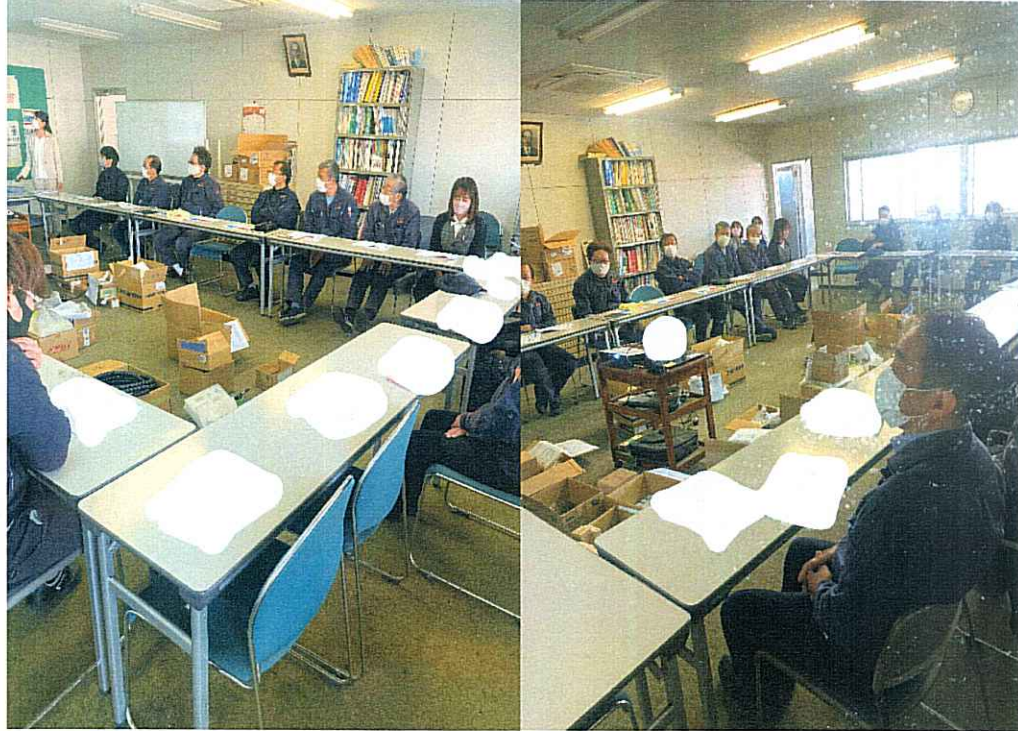
熱を出したときなどにおこりやすい脱水。
日頃からこまめに水分補給する事が大切です。
成人は1日1.2ℓ水分をとる必要があるそうで、
体の60%は水分できているとの事でした。
また、脱水症状になっているかどうか簡単にチェックできる方法も教えて頂きました。

熱中症は暑い夏8月に多いと思いきや、
体が慣れていない7月が最も多いそうです。
水分だけではなく、塩分も一緒に摂取する事が大切です。

※ヨーグルトと乳酸菌

ヨーグルトが体や健康に良い事は有名ですが、
菌の種類等、細かく教えていただきました。
菌の種類別にヨーグルトを選んだ事がなかったので、
勉強になりました。
毎日食べることで、善玉菌が増えるそうです。

免疫力・ピロリ菌・プリン体の低減など、
気になる社員は多かったのではないのでしょうか？
ヨーグルトはスーパー等で手軽に購入できるので、
始めやすい健康法だと思いました。



R-1のここがすごい! 01

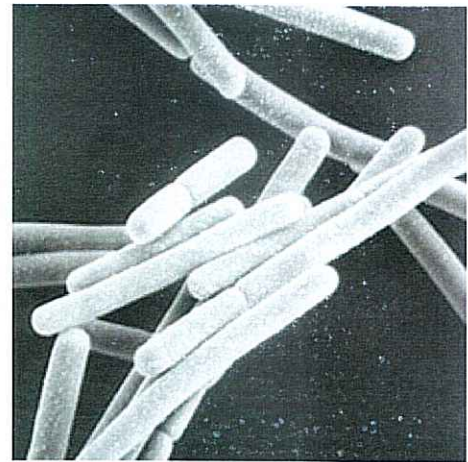
6000種類以上から選び抜かれた乳酸菌

「1073R-1 乳酸菌」、通称「R-1 乳酸菌」
は、明治が保有する6000種類以上の乳酸菌ライブラリーから
選び抜かれた乳酸菌のひとつです。

人々の健康・強さを支えたい…

そんな思いから誕生した「強さひきだす乳酸菌」
1073R-1 乳酸菌が使用されているのが、「明治プロビオヨーグルト R-1」。

商品名のR-1は1073R-1 乳酸菌に由来しています。



明治プロビオヨーグルト LG21

胃で働く乳酸菌



明治プロビオヨーグルト PA-3

尿酸値の上昇を抑える



明治脂肪を減らすヨーグルト

お腹まわりが気になる方

