

今日から始める 腸活ライフ



「腸活」が注目される中、実際、何から始めたらよいかわからない……という人も多いのでは？

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com/>）は、「今日から始める腸活ライフ」と題して、内科医 桐村里紗医師解説のもと、全3編の動画を更新いたしました。

よい腸内環境とは？ 何から食べればいいの？さらに、医師自らが作っている、とっても簡単な「腸活レシピ」もご紹介。腸活の基本と、今日から実践できるヒントがいっぱいです。

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【新着動画の「今日から始める腸活ライフ」全3編のご案内】

▼「よい腸内環境とは？」＜ドクター解説＞（動画再生時間：3分08秒）

URL：<https://www.taisho-kenko.com/movie/90/01/>

▼「腸活、まず何から食べる？」＜ドクター解説＞（動画再生時間：5分39秒）

URL: <https://www.taisho-kenko.com/movie/90/02/>

▼「簡単！シンバイオティクス腸活レシピ」<ドクター's レシピ>（動画再生時間：8分18秒）

URL: <https://www.taisho-kenko.com/movie/90/03/>

【監修者プロフィール】



内科医・認定産業医

桐村里紗先生（きりむら・りさ）

愛媛大学医学部医学科卒業。tenrai 株式会社代表取締役医師。治療よりも予防を重視し、臨床現場において最新の分子整合栄養学やバイオリジカル医療・腸内フローラ研究などをもとにした予防医療、生活習慣病から終末期医療まで幅広く診療経験を積む。人と地球全体の健康を実現する「プラネタリーヘルスケア」をはじめ、最新のヘルスケア・ウェルネス情報をさまざまなメディアを通じ発信している。著書に『腸と森の「土」を育てる 微生物が健康にする人と環境』（光文社新書）などがある。

■ご参考

●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com/>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

●Twitter「大正セルフケア」

https://twitter.com/selfcare_taisho

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などを楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。