



# 腸活イベントを開催しました！

当院では12月24・25日に、職員を対象とした腸活イベントを開催しましたので、その様子を紹介します。

腸活とは、腸内環境をより良い状態にするために食事に気を遣ったり運動をすることで本来の腸の働きを取り戻すための活動のことです。

このイベントでは、腸活についての様々な情報を提供するだけでなく、腸活に効果的な食材であるさつまいもを使用した焼き芋や、野菜たっぷりのけんちん汁の試食も実施しました。

また、容器に入った発酵食品を匂いで当てるクイズなども実施し、ためになるだけでなく、とても楽しいイベントになりました！

