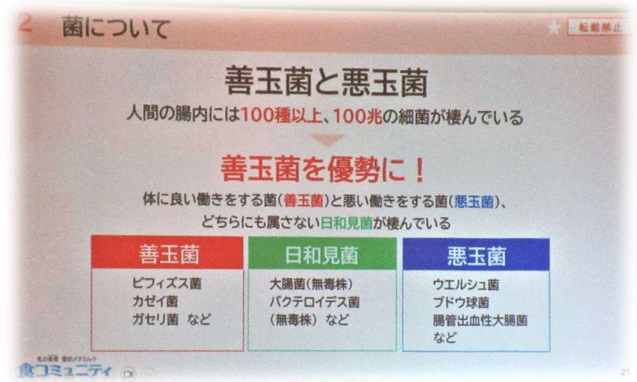


知って得するヨーグルトのちから ~R8.9.2



雪印メグミルク株式会社 こまつ様

雪印メグミルク株式会社さんをお招きし、ヨーグルトセミナーを開催しました。当日はたくさんの方にご参加いただき毎日の健康づくりに役立つヨーグルトの魅力について楽しく学びました。



お腹の健康を支える「乳酸菌」の詳しいメカニズムに迫りました！正しい保存方法やおすすめの食べ方など毎日飽きずに楽しく続けるためのアイデアを教えてくださいました。



Q.自分に合うヨーグルトの見分け方は？
A.まずは2週間、同じ菌（同じ商品）を続けて摂ること。自分のお腹の調子にあっていないか見極めるのがポイントです



普段なにげなく口にしている乳製品も選び方や食べ方のコツを知ることでもっと健康にもっと美味しく楽しめることを学んだ大満足の日でした！