

## 第4回

# うんこさん保健室

みなさん、お腹の調子はいかがですか？

「うんこさん保健室」では、みなさんの**快便**をめざし毎回テーマをかえてお話しています。

第4回のテーマは、最近テレビでも取り上げられている発酵性の4つの糖質「**FODMAP**」です。

納豆やヨーグルトを食べても何だかお腹の調子が良くない、そんな時は、特定の食品が原因かもしれません。

腸を良くする低FODMAP食について、一緒に楽しく学びましょう♪

日時： 3月26日（火）14時～16時

場所： ライブラリとなり（羽曳が丘3丁目5の38）

対象： ご興味のある方はどなたでも

内容： ・ミニレクチャー

発酵性の4つの糖質「FODMAP」

・うんこさんワーク

～いつもの食事の確認しよう！～

・個別相談の時間

\*お申込み（先着10名様）

FIKA三丁目（羽曳が丘3丁目5の37）、または  
下記連絡先までご連絡下さい。

【お問合せ】

POOマスターはびきの 山本初美・小林美恵子  
MAIL: sf22029v@st.omu.ac.jp（山本）

大阪公立大学大学院看護学研究科 在宅看護学  
深山華織 三輪恭子

