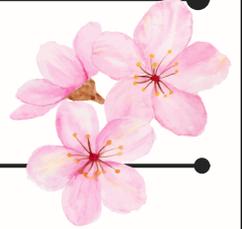


# Bicho TIMES

## 新

年度がスタートして生活リズムが一変！したという方もいらっしゃると思います。体が慣れるまでは思った以上に疲労がぬけないことも…  
こういう時こそ良質な睡眠をいつも以上にとりましょうね！



### new teacher

## 沖縄県に認定講師が誕生！4月は沖縄がアツい！

### Q1.現在のお仕事は？

口と体の中の健康を提唱する歯科クリニックにて医療事務をやって10年以上になります。予防医学の考え方が腸の道へ進むきっかけです！

### Q2.沖縄の課題やニーズは？

高齢者や飲酒者も多いですね、食も割と脂っこいし多様性の食文化。意識していない人に気付いてもらえるよう案内していきたいです。

### Q3.認定講師の魅力は？

伝えられること。悩んでいる人が本当に多い！

### Q4.好きなことは？

子供たちと遊ぶこと♡

### Q5.あなたのビジョンは？

『子供から年配の方々にも、良い便を出し、健康とストレスフリーな生活を！』



ひがゆきな  
比嘉幸奈さん

## 【沖縄開講直前!】美腸セラピスト講座



講師の森岡からメッセージ  
沖縄の皆様、楽しく学んでいきましょう！  
お会いできるのを楽しみにしています



### corporate news

パパウオッシュ会報誌に掲載されました  
詳細はこちらから▶



4/11 ラジオに出演します！

詳細はこちらから



あなたに笑顔を届けたい! ESS きれいのたね 春号 vol.17

**腸活のカギは 酵素にあり!**

腸内の「短鎖脂肪酸」をPick up!

ESSスタッフ「文楽舞臺づくし」に登場

腸を動かして腸活! 腸活レシピ

腸内酵素が「イボ」を予防

ちょこっと紹介

発酵性食物繊維が糖化菌や納豆菌の酵素によって分解

その糖を材料にして乳酸菌のもつ酵素が乳酸を、ビフィズス菌が乳酸と酢酸を生成

さらにその乳酸や酢酸を別の菌の酵素がプロピオン酸や酪酸といった短鎖脂肪酸を生成

菌がもつ酵素によるリレー方式で短鎖脂肪酸がつくられます

花金ラジオ

**すっぴん**

EVERY FRIDAY 12:00~15:00



ラジオなら全国各地でも聴ける!



編集後記

携帯でよく聞くアプリ選手権をやったら上位3位にきつと入ってくるradiko(ラジコ)のラジオを聞くと話が上手になると信じている山村です。😊