



# 今月のセンター 西台センター



神社や史跡なども多く歴史ある落ち着いた雰囲気のお伊丹市で、地域のお客さまに健康でいていただくため、宅配センター内では日々健康のお役立ちのお話で盛り上がっています!!

大阪と神戸の間にある  
ベッドタウン

## お店の中はパワースポット★ きれいな天然石 クリスタル

店内はきれいな天然石でいっぱい!占いもされる優しいご主人と奥様が笑顔で迎えてくださり、自分に合ったオリジナルパワーストーンを予算に応じて選んでくれます♪有名なスポーツ選手や芸能人の方も訪れる人気のお店です!お話をしながら、プレスレットやストラップを作って頂くと癒しと元気を貰えますよ♡まるでパワースポットのようなお店です!



高木ヤクルトレイ  
おすすめ



◆兵庫県伊丹市伊丹1-13-50  
(免許更新センター前)  
◆営業時間:  
平日 10時~18時(予約制)  
土日祝 13時~18時(予約制)

## ほっと一息おひとりさま向けカフェ MiLDA Cafe(ミルダカフェ)

阪急伊丹駅から徒歩5分。こちらは珍しいおひとりさま向けカフェです。時間制となっていて、こだわりの飲み物がおかわり自由!コーヒー、紅茶だけでも数種類あり、それ以外にもミルクセーキやフルーツソーダ等、気になるものが沢山!何を飲むか悩む時間も楽しいです♡



頑張っている自分にご褒美時間をミルダカフェさんでいかがですか?  
◆兵庫県伊丹市西台3-5-21  
◆営業時間:12時~21時  
(18時以降は3日前までの完全予約制)  
※小学生以下のお子さま及び3名様以上のご入店はご遠慮ください。  
◆定休日:木曜日



上野ヤクルトレイ  
おすすめ

## 自家焙煎コーヒー専門店♪ カフェ・ド・トーヨー

先代の社長から引継ぎ2007年にOPEN!新鮮なお豆を毎日焙煎してお客さまへお届けするのがモットー!素敵な香りに包まれていると幸せですよね。たくさんある種類の中でも名物は「炭焼バター焙煎珈琲」です。コクと旨味たっぷりです。ぜひ一度試してみてくださいね♪



小早川ヤクルトレイ  
おすすめ

お店のファンの方は北は北海道、南は九州までおられ、いつも届くのを楽しみにしているそうです。是非、伊丹空港の近くへ来られるときは足を運んでみてくださいね♪  
◆兵庫県伊丹市下河原1丁目3番16号  
◆営業時間:9時~17時30分  
◆定休日:土・日・祝



人も地球も健康に  
Yakult

近畿中央ヤクルト販売株式会社

# 乳酸菌のココロ

2022  
10

おすすめ期間  
10月3日月~31日月

## 特集 便秘が引き起こす「からだの不調」

お通じのお悩み、ありませんか?大腸の動きが悪くなると便が出づらくなってしまいます。そうすると、おなかที่張って苦しかったり、排便時に痛みがあったりと、さまざまな「からだの不調」を起こしてしまいます。お通じのお悩み、改善していく方法を考えてみましょう。



### 便秘の増加と原因

快便は、快食、快眠と並び健康的な生活を支える三原則の一つと言われています。しかし、不規則な生活やバランスの偏った食事、運動不足やストレスなどの要因、ならびに近年の高齢化の進展に伴い、便秘の有訴者率が増加傾向にあります。

#### 便が出にくくなる原因は?

- ・食生活の乱れ
- ・水分不足
- ・運動不足
- ・便意の我慢
- ・無理なダイエット
- ・過度なストレス

#### 便秘の症状とは?

- ・おなかの張り、痛み
- ・便が硬い(コロコロ状)
- ・残便感
- ・排便回数が少ない
- ・便の量が少ない

#### 便秘が引き起こす症状の例

- ・腹痛
- ・体臭、口臭の悪化
- ・睡眠の質の低下
- ・食欲不振
- ・肌荒れ
- ・肩こり、頭痛
- ・痔 など



### 腸内細菌と健康

腸内には細菌がおよそ1000種類、100兆個も生息していることが知られています。からだの健康には、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの良い菌が占める割合を増やすことが重要です。良い菌を増やすオリゴ糖や食物繊維を十分に摂って、同居人である腸内細菌と協同して健康を作ることが大切です。

※出典:厚生労働省「e-ヘルスネット」

#### 予防のポイント



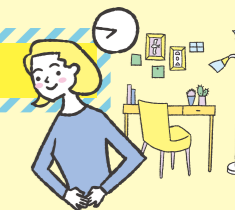
#### 食事は規則正しくバランスよく

食事は1日3回、野菜を多く取り入れ、規則正しく摂りましょう。特に朝食後は大腸のぜん動運動が活発になり、便意をもよおしやすくなります。



#### マイトイレタイムをもうける

生活のリズムを整え、決まった時間にトイレに向かう習慣をつくりましょう。



#### 適度な運動も取り入れる

排便に必要なおなかの力を落とさないよう、軽い腹筋運動や、会話をしながらできる程度の全身運動を心がけましょう。



#### プロバイオティクスを積極的に

乳酸菌・ビフィズス菌を積極的に摂り、腸内の良い菌を増やし、腸内環境を整えましょう。



### ドクターのココロ

### 便秘について

以前「便秘は大腸がん発生のリスク因子ではないか?」と言われていた事もありましたが、最近の研究によりその関連は否定されています。「毎日1回排便ある人」と「週2~3回しか排便がない人」の大腸がん罹患率を比較したところ有意差がなかったためです。従って、定期的な排便のある人は過度に心配する必要はありません。しかし、大腸内腔を狭くするような、比較的大きな大腸がんがあれば、便秘傾向になることは十分あり得ます。腹痛、腹部膨満、便に血液が混じるなどを伴う事が多く、そのような症状がある場合は大腸カメラ検査を受けられることをお勧めします。また、便秘による排便困難があり、怒責(どせき)が習慣となっている人は、内外痔核については発症の危険因子となります。水分摂取、食物繊維摂取、緩下剤(かんげざい)内服などにより便通を整えましょう。適度の運動は、腸蠕動(ちょうぜんどう)刺激に有効でありお勧めです。



洛西ニュータウン病院  
副院長・外科部長  
趙 秀之 医師

裏表紙に、良いうんちについての「腸元気コラム」とハロウィンレシピも紹介しています!

# 腸元気コラム

## 良いうんちを出す、3つの材料

うんちを  
柔らかくする



水分

腸内環境を  
整える



乳酸菌  
ビフィズス菌

腸内細菌を育て  
うんちを形づくる



食物繊維  
オリゴ糖

みなさんはうんちの中身についてご存じですか?

実は、約80%は水分できていて、後は食べ物のカス、消化管由来の細胞の死骸、腸内細菌なんです。

腸内環境を整えることはもちろんですが、良いうんちのためにはこまめな水分補給も大切です!



近畿中央ヤクルト販売株式会社  
管理栄養士 香林 美紅



## 今月のレシピ ミラ男フランクフルト

10月といえばハロウィン!  
少ない材料でできる、比較的簡単なハロウィンレシピです♪  
お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか★



#### 【材料 3~4人分】

- フランクフルト(ウィンナーなどでも可).....作りたい本数
- 冷凍パイシート.....適量
- 卵.....1個
- スライスチーズ.....1枚
- 海苔.....1枚
- ケチャップ.....適量
- マヨネーズ.....適量

#### 【作り方】

- ①冷凍パイシートを厚さ3mm程度に縦に伸ばし、1cm程度の細さに切ります。
- ②フランクフルトに生地を巻き付け(顔の部分は残して)、天板に並べます。
- ③卵液を巻き付けた生地に塗っていきます。
- ④180度のオーブンで15分以上こんがりとするまで焼きます。
- ⑤チーズと海苔を目をつければ完成!

◆蜘蛛の巣ケチャップ  
ケチャップの上にマヨネーズで二重丸を描き、爪楊枝で中心から外側に、マヨネーズが蜘蛛の巣のようになるようにのぼします。



【ご依頼・お問い合わせ】近畿中央ヤクルト販売株式会社

0120-84-8960

https://kinkichuo-yakult.co.jp/

【個人情報の取り扱いについて】お聞きした個人情報は当社が責任を持って管理し、お仕事情報の提供や当社採用・選考にかかわる業務のためのみ利用させていただきます。詳細は弊社ホームページ、プライバシーポリシーを参照ください。

次号予告 「冬はノロウイルスにご注意」/冷感性対策/マンドゥスープ



# ヤクルト400W<sup>ダブル</sup>

## Wの強さで腸内環境改善

機能性表示食品

1本:80ml  
販売価格 **108**円



乳酸菌 シロタ株 **400億個**/1本(80ml)

ガラクトオリゴ糖 **5.0g**/1本(80ml)



商品カテゴリー：乳製品乳酸菌飲料  
原材料：ガラクトオリゴ糖液糖(国内製造)、脱脂粉乳/安定剤(大豆多糖類)、香料、甘味料(ステビア)  
内容量：80ml 保存方法：10℃以下  
アレルギー物質(28品目中)乳・大豆

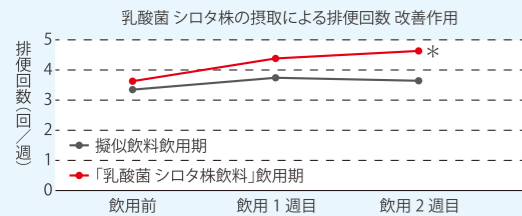
乳酸菌  
シロタ株

### 生きて腸に到達する

ヤクルト独自の「乳酸菌 シロタ株」が1本(80ml)に400億個も含まれています！

乳酸菌 シロタ株の作用

- 便秘気味の健康人40名を2群に分け、2週間服用してもらいました。
- その結果、疑似飲料服用期と比較して、服用2週目の排便回数が有意に増加しました。



\*: p<0.05, ウィルコクソン符号順位検定(「乳酸菌 シロタ株飲料」服用期と疑似飲料服用期間の比較)  
出典：K Matsumotoら, Bioscience and Microflora (2006) (文献中の表の数値を基にグラフを作成)

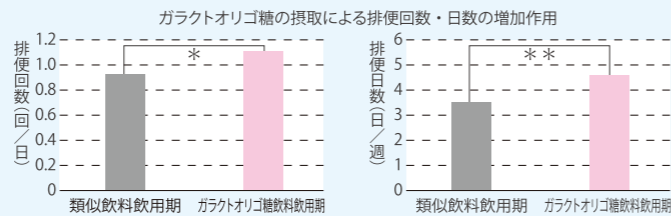
ガラクト  
オリゴ糖

### 腸までとどいてビフィズス菌を増やす

消化管内でビフィズス菌を増加させ、整腸作用を示す機能性のオリゴ糖です！

ガラクトオリゴ糖の作用

- 便秘気味の健康人37名を2群に分け、1週間服用してもらいました。
- その結果、「ガラクトオリゴ糖飲料」服用期では、疑似飲料服用期と比較して、排便回数が有意に増加しました。
- また、疑似飲料服用期と比較して、排便日数が有意に増加しました。



\*: p<0.05, 対応のあるt検定 \*\*: p<0.01, 対応のあるt検定(「ガラクトオリゴ糖飲料」服用期と疑似飲料服用期間の比較)  
出典：出口ら, 栄養学雑誌(1997) (文献中の表の数値を基にグラフを作成)

【届出表示】本品には生きて腸内に到達する乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)とガラクトオリゴ糖が含まれます。乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)とガラクトオリゴ糖には、良い菌(乳酸菌、ビフィズス菌)を増やして腸内の環境を改善し、お通じを改善する機能があることが報告されています。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は機能性表示食品です。特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。※写真、イラストはすべてイメージです。

# HYPER KALE<sup>ハイパーケール</sup> GREEN JUICE



独特な青臭みが少なく、非常に飲みやすいことも特長の一つです。

機能性表示食品

ハイパーケール  
●内容量：120g(4g×30袋) 販売価格 **3,780**円

ハイパーケール(2袋あたり) [糖質:5.7g、食物繊維:0.2g]  
ビタミンK:38μg カリウム:294mg ポリフェノール:46mg  
葉酸:47μg マグネシウム:26mg ルテイン:0.7mg  
鉄:0.2mg グルコラファニン:20mg  
カルシウム:123mg β-カロテン:465μg

「ハイパーケール」は「グルコラファニン」を含む新品种のケール「ハイパール」を使用。

機能性関与成分：グルコラファニン 20mg



だから私は飲む!

1日当たりの摂取目安量：  
**1日1回2袋を目安に、200ml程度の水に溶かしてお召上がりください。**

肌の乾燥が気になる方におすすめ!

肌のうるおいを保ち、乾燥をやわらげます。

【届出表示】本品にはグルコラファニンが含まれるので、肌のうるおいを保ち、乾燥を和らげます。肌の乾燥が気になる方におすすめです。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●1日当たりの摂取目安量：1日1回2袋を目安に、200ml程度の水に溶かしてお召上がりください。●本品は多量に摂取することにより、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。●本品は機能性表示食品です。特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。※写真、イラストはすべてイメージです。



# 乳酸菌のチカラで(内外美容)!

腸がキレイな人はお肌もキレイ!?

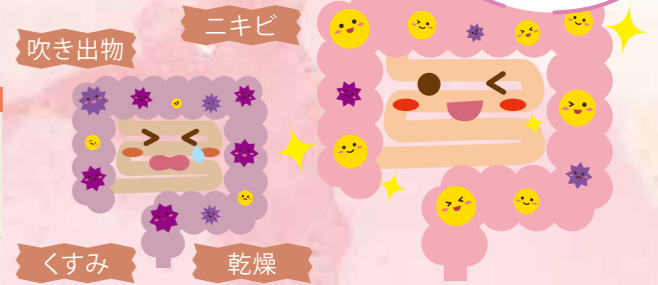
「お肌は腸を映す鏡」と言われるほど腸とお肌には密接な関係があります。食生活の乱れや、ストレス・加齢などで腸が不調になると、お肌の健康にも悪影響を与えます。

おなかの調子を整えることが美肌への近道!!

おなかの不調になると…

- ✓ 栄養分の吸収がわるくなる
- ✓ 悪い菌がつくる有害物質が増える

腸年齢が高くなるほど、トラブルを起こしがちなお肌に!



秋の感謝フェア 10/17(月)~11/11(金)

# LACTDEW ラクトデュウ

腸を整えたら、お肌にも乳酸菌を!  
ラクトデュウで始める乳酸菌スキンケア

ラクトデュウシリーズ  
全品  
**20% OFF**

## 乳酸菌生まれの美肌成分「S.E.(シロタエッセンス)」

た〜っぷり配合

この時季は、「トリプル保湿」がおすすめ!!

夏の疲れがまだ取り切れないお肌ですが、気温や湿度は徐々に低下し乾燥も気になる時季…「トリプル保湿」で本格的な乾燥シーズンに負けないうるおいのあるお肌をつくりましょう!



ラクトデュウ S.E.ローション  
●化粧水/130mL  
通常価格 4,400円(税込)  
特別価格 **3,520**円



ラクトデュウ S.E.ミルク  
●乳液/110mL  
通常価格 4,990円(税込)  
特別価格 **3,960**円



ラクトデュウ S.E.クリーム  
●クリーム/40g  
通常価格 4,990円(税込)  
特別価格 **3,960**円

乳酸菌でミルクを発酵させて得られるヤクルトオリジナル保湿成分。お肌にもともとある天然のうるおい成分とよく似ていてお肌へすっとなじみます。すこやかにうるおいのある美肌に導きます。

発売1周年



ラクトデュウシリーズの詳しい使用方法を動画で説明しています。ぜひご覧ください。



※1 乳酸菌由来の成分配合 S.E. …シロタエッセンス ※2 HB …HBヒアルロン酸(持続型) ※2 乳酸菌は「酵エキス(ミルク)」(成分名:ホエイ(2))のごと

毎年恒例 年4回実施予定!!  
ご愛顧感謝セール

2022 5/16(月)~6/10(金) 2022 7/11(月)~8/10(水) 2022 10/17(月)~11/11(金) 2023 1/30(月)~2/24(金)

Next