

今月のセンター さくら京極センター

さくら京極センターは、阪急京都線「西京極駅」から徒歩5分。阪急沿線にあり、春は桜並木、冬は雪化粧で四季を楽しむことができるセンターです♪

きゅうざいや

京の地豆腐 久在屋

日本ならではの自然の恵みに磨きをかけながら、幾久しく、「ほんまもん(誠実で優れたつくり手)」で在り続けること。久在屋という屋号に込めたこの想いをしっかり守り、美味しい豆腐づくりをことごとん追求したお豆腐!ぜひ一度足を運んでみてください♪

◆京都市右京区西京極北大入町132番地(天神川五条上ル)
◆営業時間:10時～18時 ◆定休日:不定休

うめのみやたいしゃ

梅宮大社

日本最古の酒造の神、子授・安産の神のご利益で有名です!庭園は梅や桜、花菖蒲、つつじなど、四季折々のお花が美しく魅力的なところですよ!

◆京都市右京区梅津フネノ川町30
◆営業時間:9時～17時(受付終了16時30分)
◆定休日:無休

わたくしのおすすめ!

手づくり油揚げ!カリッとした歯ごたえと肉厚の旨味を感じるお揚げさんです♡

お客さまへの愛、なかまたちへの愛も大切に届けています♡

腸(チヨ〜!!)元気コラム

高血圧予防のために! うま味を活用して美味しく減塩♪

高血圧予防の食事として、意識したいのはやはり減塩!でも濃い味が好きなので薄味は嫌…。うま味を活用すれば、美味しく減塩できます★

うま味の種類と多く含まれる一般的な食材

グルタミン酸	昆布、トマト、セロリ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、しょうが、チーズなど
イノシン酸	かつお節、煮干し、肉類、牡蠣など
コハク酸	アサリ、しじみなど

特に、グルタミン酸+イノシン酸を合わせることでうま味が数倍にも高まることが知られています。

和だし	グルタミン酸 こんぶ	+	イノシン酸 かつお節・煮干し
洋フイヨン	玉ねぎ・にんじん・セロリ	+	肉
中湯	しょうが・長ねぎ	+	鶏・帆立貝柱

近畿中央ヤクルト販売株式会社 管理栄養士 香林美紅

ヤクルトの保育園・保育ルーム

ヤクルトでは、安心・安全な環境の中で子どもも働くママも楽しく健やかな毎日が過ごせるよう日々保育に取り組んでいます。地域に愛される保育園を目指し、ひよっこ保育園では近隣地域のお子様もお預かりしています!

ヤクルトの保育園・保育ルームの様子などを公開中

ヤクルトの保育園・保育ルームの様子などを公開中

ヤクルト ひよっこ保育園 茨木市、池田市、尼崎市、京都市の4施設

ヤクルト 保育ルーム 弊社販売エリア内に29か所

各種情報を配信中!ぜひご覧ください!!

【ご依頼・お問い合わせ】

本社 大阪府茨木市

近畿中央ヤクルト販売株式会社

通話料無料 0120-84-8960

【受付時間】8:30～17:00(土・日・祝・夏季休業・年末年始等を除く)

年末年始休業日のご案内 12月30日(金)～1月4日(水)

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

【個人情報の取り扱いについて】 お問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。

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 12

おすすめ期間 12月1日(水)～26日(月)

特集 危険な冬の高血圧 ～高血圧予防の食事～

高血圧は別名サイレントキラー(沈黙の殺人者)とも呼ばれ、症状がほとんどないままに、長年かかってひそかに血管を蝕んでいくためにこのように呼ばれています。血圧が高い状態を放置しておくと合併症(動脈硬化)にもつながってしまいます。高血圧を予防する生活習慣や食事について考えてみましょう。

血圧とは?

血圧は一般的に動脈内部の圧力のことを指し、血圧値は心臓から送り出される血液の量と血管の抵抗で決まります。血圧は心臓の収縮に伴って大きく変動し、通常、最大となる値(収縮期血圧)と最小になる値(拡張期血圧)で示されます。

血圧が高い状態が続くと・・

血圧が高い状態が続くと、血管は張りつめた状態に長く置かれるため次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってもろくなってしまいます(動脈硬化)。自覚症状がないまま動脈硬化は進行し、やがて循環器病(脳卒中や心疾患など)を引き起こしやすくなります。

血圧の基準

出典:厚生労働省e-ヘルスネット

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80
正常高値血圧	120-129	かつ <80
高値血圧	130-139	かつ / または 80-89
I度高血圧	140-159	かつ / または 90-99
II度高血圧	160-179	かつ / または 100-109
III度高血圧	≥180	かつ / または ≥110
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ >90

高血圧治療ガイドライン2019,日本高血圧学会

高血圧を予防する生活習慣

出典:スマートライフプロジェクト

塩分を取りすぎない

塩分を取りすぎると、体内に水分が蓄積し血液量を増加させて血圧が上昇します。

適正な体重を維持する

肥満は高血圧の原因です。目標はBMIが25未満です。太りすぎの人は減量に取り組みましょう。

お酒は適度に楽しむ

多量飲酒は血圧を上昇させ、脳卒中や心疾患を引き起こします。また、肝臓病やがんの原因にもなりますので、飲みすぎには気を付けましょう。

バランスの取れた食生活を心がける

野菜や果物は、体内の余分なナトリウムを排泄するカリウムを含んでいるので積極的にとりましょう。飽和脂肪酸を控え、魚も積極的にとるようにしましょう。

定期的に体を動かす

有酸素運動などでからだを動かすと、血圧を下げる効果があるだけでなく、肥満の防止・解消にも効果的です。

禁煙を行う

喫煙は一時的に血圧が上がるばかりではなく、虚血性心疾患や脳卒中の危険性を高めます。禁煙にも取り組み受動喫煙にも気を付けましょう。

ドクターのココロ

「血圧の薬って一度飲み始めたらやめられないって本当?」

高血圧の患者様に一番よく聞かれる質問がこれです。高血圧になる原因は家族歴や塩分過多など色々ありますが、努力すれば解消できるものもあります。肥満が原因の人が痩せる、減塩や運動なども血圧を下げます。リスクを減らせば下がる可能性があります。努力をされてお薬を減量・中止できた方もおられます。また寒くなると一般的に血圧は上昇します。私の患者様の中には冬場だけお薬を飲んで、夏場は休薬している方もおられます。お薬を飲んで良い血圧になっいても、高血圧が治ったわけではありません。原因が減らずに薬をやめたら血圧は元に戻ります。血圧を下げる努力をした人には薬の減量・中止の可能性があるとお考えください。血圧を下げる目的は動脈硬化の病気にならないようにする事で、自覚症状を取るものではありませんのでご注意ください。間接的にですが血圧を下げる働きのある乳酸菌もありますよ。

洛西ニュータウン病院 病院長・循環器内科部長 松室 明義 医師

血圧が高めの方に プレティオ



「プレティオ」は、“血圧が高め*の方に適した飲料”として、特定保健用食品の表示を許可されている乳製品乳酸菌飲料です。「**乳酸菌 シロタ株**」と「**ラクトコッカス ラクチス**」の混合培養による当社独自の製造方法により産生された「**γ-アミノ酪酸 (GABA)**」を1本に10mg以上含み、血管収縮を誘引するノルアドレナリンの分泌を抑制することで、高めの血圧に作用することが確認されています。

※収縮期血圧130mmHg～139mmHgの方を言います。
(高血圧治療ガイドライン2019、日本高血圧学会)

商品特長

- (1) 血圧降下作用を有する『γ-アミノ酪酸 (GABA)』が1本に**有効量 (10mg以上)**含まれている保健機能食品 (特定保健用食品) です。
- (2) 「**乳酸菌シロタ株**」が含まれています。
- (3) 無脂乳固形分が5.5%と高く、たんぱく質やカルシウム等の乳由来栄養成分が豊富に含まれています。
- (4) 無脂乳固形分が5.5%と高いにもかかわらず、カロリーを低く抑えています。(1本当たり36Kcal)
- (5) 乳酸菌のはっ酵による、程よい酸味と旨みを備えた、さわやかなおいしさです。



プレティオ 販売価格 **124円** (税込)
●1本: 100ml

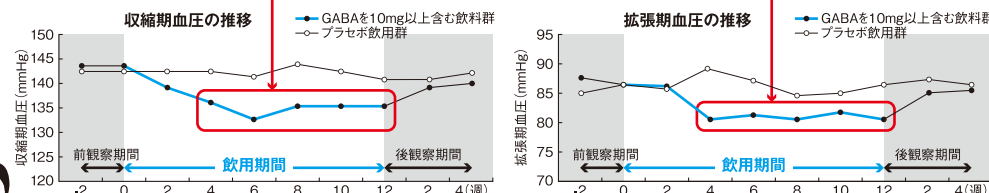
「GABA」の正式名称
γ (ガンマ) - アミノ酪酸
(Gamma Amino Butyric Acid)
を略した呼称です。

血圧が高めの方に適したトクホです。
『プレティオ』は、GABAを関与成分とする特定保健食品として、その表示許可の取得にあたって、国による有効性と安全性の審査を受けています。飲用試験で得たデータをもとに、血圧が高めの方**(収縮期血圧130mmHg～139mmHgのこと)**をいいます。(高血圧治療ガイドライン2019、日本高血圧学会)に適している旨の表示が可能となりました。



※収縮期血圧130mmHg～159mmHg、拡張期血圧85mmHg～99mmHgの86名を2群に分けて、それぞれ「GABAを10mg以上含む飲料」またはプラセボ飲料 (GABAを含まない疑似飲料) を1日1本 (100mg)、12週間飲用してもらいました。

GABAを10mg以上含む飲料は、4週間目で血圧が低下し、
飲用期間中は低下した数値がほぼ保たれています。



風味は同じで、有効成分を含まないもの
出典: 梶本修身ら、「GABA含有はっ酵乳製品の正常高値および軽症高血圧の対する長期摂取時の有効性及び安全性」、健康・栄養食品研究、第6巻第2号、(2003)

【許可表示】本品は、γ-アミノ酪酸 (GABA) を含んでおり、血圧が高めの方に適した飲料です。
●本品の摂取により疾病が治癒したり、多量摂取によってより健康が増進するものではありません。●1日当たりの摂取目安量: 1本
●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ヤクルト 蕃爽麗茶



ヤクルト蕃爽麗茶は「トクホ」です。

食後の血糖値が気になる方へ。

食に含まれる糖質は、糖質分解酵素によって、ブドウ糖などに分解され、小腸で吸収されて血液中に運ばれます。中でも、血糖値を上げる要因となるのが、ブドウ糖です。「蕃爽麗茶」に含まれる「**グァバ葉ポリフェノール**」は、糖質分解酵素の働きを抑え、ブドウ糖の吸収をおだやかにし、食後の血糖値の上昇を抑制します。そのため、食事ごとに飲むことをおすすめしています。

1回の食事につき200mlを目安にしてお飲みください。



- Q** 血糖値は高くないのですが、蕃爽麗茶を飲んででもよいですか？
A 大丈夫です。蕃爽麗茶を飲みつつけても、空腹時血糖値が正常な方であれば、血糖値が下がることはありません。
- Q** 現在糖尿病の薬を飲んでいますが、蕃爽麗茶と一緒に飲んでも大丈夫ですか？
A 医師などの専門家にご相談のうえご使用ください。

【※血糖値を下げるためには運動も効果的です。】

食後の適度な運動は高めの血糖値を改善してくれる方法の一つです。食後に動かないと、なかなか血糖値が下がらず血糖値の高い状態が続きます。しかし、近年の研究で、食後に散歩などのちょっとした運動をすることで、血糖値が下がるといわれています。食後は意識的に適度な運動を取り入れることがおすすめです。

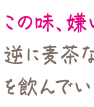


●2000ml 1ケース **6本セット** 販売価格 **3,888円** (税込)
●500ml 1本 販売価格 **205円** (税込)
●200ml 1本 販売価格 **108円** (税込)



クセがあるのにクセになる。
飲んだ方にはわかってもらえると思います。苦味と渋味、そしてこのお茶独特の香り。
私は大好きです。

30代



この味、嫌いじゃないです (*^_^*)
逆に麦茶などの普通のお茶があまり好きではなく、普段からルイボスティや烏龍茶を飲んでいるので、こちらの蕃爽麗茶のような味の方が飲みやすいです。



40代



初めて飲んだときは、ゴクンできませんでした！ でも、慣れてこわいっ！
あっという間に、飲めるようになり昼食の時にはこれをお供にしています。

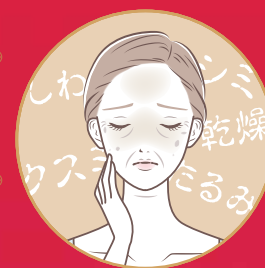
30代

【許可表示】グァバ葉ポリフェノールの働きで、糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適した飲料です。
●食生活には、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。 ※イラストはイメージです。

LACTDEW ラクトデュウ

S.E.
HB持

あの 森高 千里さん『ラクトデュウ』テレビCM放映中!!



(*_*) 万病の元「冷え」はお肌の大敵

手先や足先の冷えは気になりませんか？
からだが冷えると血行不良から酸素や栄養素が十分に届かず、代謝や免疫力も低下気味…
更に師走の忙しさがお肌の不調を倍増させます。



美肌づくりは気づいた時のケアが決め手…

(^^)/お手軽で効果絶大♪ホットタオル

- ① タオルを濡らし、レンジで50秒～60秒
- ② 少し冷やしてぬるめ(42～43度)くらいが適温
- ③ 顔を覆うようにのせ、手のひらで軽く押さえて熱を伝えましょう♪



(^_^)-☆食事にもひと工夫…
からだの中から温めて

からだを温める食材を積極的に摂り、からだを冷やす食材は加熱したり、温める食材と一緒に摂るなどの工夫をしましょう。

からだを温める食材

生姜・玉ねぎ・味噌・肉・卵
小松菜・紅茶・赤身の魚

からだを冷やす食材

わかめ・トマト・白米・白砂糖
バナナ・豆腐・牛乳・ナス



ラクトデュウ
S.E. ローション2
●化粧水/130mL
販売価格 **4,400円** (税込)



ラクトデュウ
S.E. ミルク
●乳液/110mL
販売価格 **4,950円** (税込)



ご愛飲者さまに「アルミサンプル」プレゼント!

エイジングケア成分を配合してリニューアルした
ラクトデュウS.E.ローション&ミルク。

“とろっとるおう”保湿力とお肌に“すっど”なじむ浸透力で
使うほどに“ハリふわ”素肌に…まずはサンプルで体感してください。



今月のおすすめアイテム

期間 2022年12月1日(木)～12月26日(月)

《サボン デ ボーテ S.E.》 無香料 S.E.

- ◇ 洗いあがりなめらかな透明洗顔石ケン
- ◇ 固形石ケンが好きな方はおすすめ
- ◇ ヤクルトオリジナル成分S.E.配合※1

10%
OFF



3個入
●100g×3個
通常価格: 1,980円(税込)
特別価格 **1,782円**



専用石ケンケース付き

5個入
●100g×5個
通常価格: 3,850円(税込)
特別価格 **3,465円**

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

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)

Next
2023
1/30(月)～
2/24(金)