

こんにちは！ さわらぎセンターです。

北摂西エリア さわらぎセンターは阪急京都線南茨木駅から徒歩10分の場所にあるセンターです。エリア内には地元で人気のお店や知る人ぞ知るスポットも。さわらぎセンターは個性豊かなメンバーたちがいつも明るく元気いっぱい！毎日、楽しくお届けしています。センターにもぜひお立ち寄りください！



地元で人気のパン屋さん

茨木市水尾図書館近くにあるパン屋さん「パン工房のすけ」。かわいい文字の看板がお出迎え。店内にはたくさんのパンがズラリと並んでいます。菓子パンや惣菜パン、ベーグルは特におすすめ！生地はもちもちで具たくさん♡いろいろな種類がたくさんあるので、迷ってしまいます。是非皆さん、食べてみてください！



パン工房のすけ

- ◆茨木市水尾3-8-10 ◆TEL:072-638-5531
- ◆営業時間:5時00分～16時00分(売り切れ次第終了)
- ◆定休日:毎週月曜日、第3日曜日 ◆駐車場あり



♪ 今月のレシピ

アボカドの玄米ドリア



【材料 2人分】

- 玄米ご飯(温かいもの)・・・300g
- アボカド・・・1個
- 粒コーン(缶詰)・・・大さじ2
- トマトケチャップ・・・大さじ2
- スライスチーズ・・・2枚

◎ホワイトソース

- バター(室温にものす)・・・10g
- 小麦粉・・・大さじ2
- 牛乳・・・230ml
- 塩・こしょう・・・各少々
- 顆粒スープの素・・・小さじ1

【作り方】

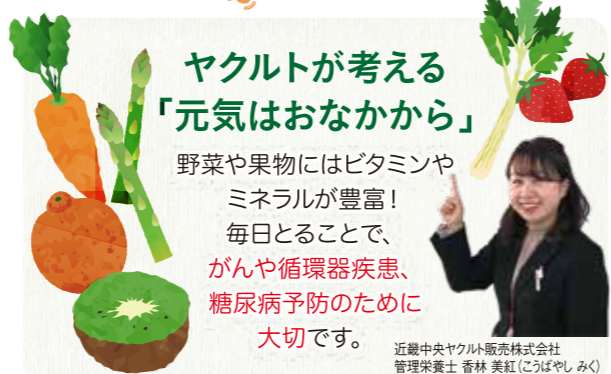
- ①ホワイトソースを作る。耐熱容器にバターと小麦粉を入れて、しとりするまでよく混ぜ、泡立て器で牛乳を少しずつ加えながらのぼす。塩、こしょう、スープの素を混ぜて電子レンジ(600W)で1分加熱。いったん取り出してよくかき混ぜ、さらに2分加熱する。
- ②アボカドは食べやすい大きさに切る。
- ③玄米ご飯にコーン、ケチャップを加えて混ぜ、耐熱容器に敷く。
①をかけて②のをせ、上をチーズで覆って200度のオーブンで10分ほど焼く。

【アボカドの栄養価について】

「世界一栄養価が高い果物」と言われているアボカド。ビタミンBを多く含み、精神を安定させてくれる食品です。さらに、ビタミンCやビタミンEも多く含むので美肌効果も期待できます。

出展：講談社のお料理 Book ヤクルト本社の管理栄養士が考えたカラダがよろこぶ「健康」レシピ

腸元気コラム



ヤクルトが考える「元気はおなかから」

野菜や果物にはビタミンやミネラルが豊富！毎日とることで、**がんや循環器疾患、糖尿病予防のために**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(こうばやし みく)

野菜をたくさんとろう

野菜が体に良いことがわかっていても、たくさんとるのは大変です。炒めたり、ゆでたりなど熱を加えるとかさばらずに食べやすくなります。なお、調理する時には塩分を取りすぎないようにしましょう。

果物を毎日とろう

果物は毎日少しずつ食べるように心掛けましょう。果物は野菜と異なり、糖質を多く含んでいる為取りすぎには注意しましょう。

野菜の1日の目標量
350g

淡色野菜 **230g以上**
緑黄色野菜 **120g以上**



なので、1日分の野菜は両手3杯分だよ！

生野菜なら、両手に1杯で1食あたりの野菜である約120gになります。

厚生労働省「健康日本21(第二次)」

ヤクルト健康セミナー・出前授業・オンライン工場見学のお知らせ

ヤクルトでは、無料で健康に関するセミナーや出前授業、そしてオンライン工場見学を実施しております。地域の老人会や婦人会、企業、小学校、専門学校、大学等のさまざまな団体さまからご依頼いただいております。ご機会がございましたら、ぜひご利用ください！



ヤクルトレディのお仕事にご興味のある方はこちら



キャンペーン・商品健康お役立ち情報を配信中！

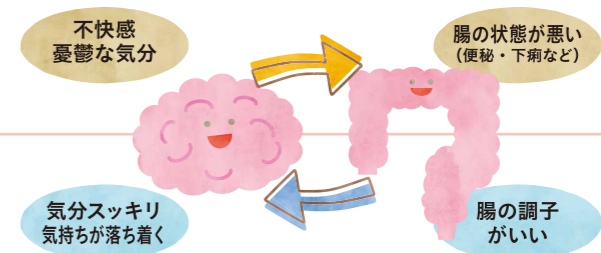
【ご依頼・お問い合わせ】
近畿中央ヤクルト販売株式会社
通話料無料 **0120-84-8960**
【受付時間】8:30～17:00(土・日・祝・夏季休業・年末年始等を除く)

脳腸相関とは…

脳と腸が双方向で影響しあう現象を「脳腸相関」と呼ばれていますが、ここに腸内細菌が密接に関わっていることが明らかになっています。

腸内環境を整えることが、脳にも良い影響を与えます。

腸は脳と対話ができる ～脳腸相関～



中面にもお役立ち情報がたくさん！



乳酸菌のココロ

2022
4

おすすめ期間
4月1日(金)～28日(木)

特集

こんなサイン出ていませんか？
もしかして「ストレス」？

ストレスの原因

ストレスとは外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係や仕事が忙しいなどの社会的要因があります。また、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい事でも刺激になるので実はストレスの原因になります。

自分のストレスサインを知る

ストレスを受け続けると、心身ともに調子を崩してしまいます。ココロの健康を保つためにはカラダと同じように早めにケアが必要です。早めにセルフケアができるように自分のストレスサインを知っておきましょう。

ストレスのサイン

ココロのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする

セルフケアのおすすめ

体を動かす

運動することで、こころと体をリラックスさせ睡眠リズムを整えます。1日20分を目安に、汗ばむくらいの運動がおすすめ。

今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しい時は、それを「紙」に書いてみましょう。文章が苦手なら、イラストやマンガ、ラクガキでもOK！スッキリするのでは！

腹式呼吸を繰り返す

背筋を伸ばして軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。座っていても立っていてもリラックスしておなかに手を当ててみましょう。3秒数えながらゆっくりと口から息を吐き出します。今度は鼻から3秒、息を吸い込みます(腹式呼吸)5分～10分繰り返す。

音楽を聞いたり、歌を歌う

「音楽」は人のこころと体を癒してくれます。その時々気分にあった曲を選んで音楽に浸りましょう。

失敗したら笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにして、辛い日々を乗り越える力をつけてくれます。どんな場面でも見方を変えると笑える側面があるかも。

※参考：厚生労働省 HP「こころもメンテしよう」



「Yakult(ヤクルト)1000」は、1本(100ml)に「乳酸菌 シロタ株」を1,000億個含んでいます。

Yakult 1000

ストレス緩和

ストレスをやわらげます。
「Yakult(ヤクルト)1000」の継続飲用により、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげる機能が報告されています。

睡眠の質向上

睡眠の質を高めます。
「Yakult(ヤクルト)1000」の継続飲用により、一時的な精神的ストレスがかかる状況での睡眠の質を高める機能が報告されています。

「Yakult(ヤクルト)1000」は 全国発売から1周年を迎えました!

1周年
1st anniversary

ストレス社会に生きるあなたの強い味方「Yakult(ヤクルト)1000」
発売以来、たくさんのお客さまからうれしいお声を頂いています。

50代 女性

「Yakult(ヤクルト)1000」を飲みはじめてから、夜中に目が覚めることなく、朝まで熟睡できるようになり、朝起きた時にスッキリした気分です。

60代 女性

「Yakult(ヤクルト)1000」を飲みはじめてから、5時間以上ぐっすり眠り、ストレスが緩和され、目覚めがすっきりです。

40代 女性

以前は夜中1時30分ごろには必ず起きてしまい、4時まで戦いがあったが、夜中に目が覚めなくなった。

30代 女性

夜中や朝方に一度目が覚めてしまつと、なかなか寝つけませんでしたが「Yakult(ヤクルト)1000」を飲み始めてからは、朝の起きる時間までぐっすり眠れるようになりました。

「Yakult(ヤクルト)1000」は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示する「機能性表示食品」です。

届出表示：本品には乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)には、腸内環境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。

春の肌トラブル/ ストレスが原因かも?

春は肌ストレスがいっぱい

冬から春へと季節が移り変わるこの時季。環境の変化や朝晩の寒暖差により自律神経が乱れがちに。さらに、花粉やホコリ、紫外線など外からのストレスも多く、お肌は不安定な状態です。

香りでストレスケア

好きな香りを感じることで、自律神経やホルモンバランスがととのい、心身共にリラックスすることができます。

～おすすめの香り～

	ローズ リラックス 女性ホルモンUP		レモン リフレッシュ 集中力UP
	ペパーミント リフレッシュ 眠気スッキリ		ユーカリ リフレッシュ 抗菌・抗ウイルス

～香りの取り入れ方～



出展元：くらしとアロマ

春の肌トラブル

- ☑ お肌がザラついている
- ☑ ニキビや吹き出物ができた
- ☑ 化粧のりが悪い
- ☑ 化粧水が浸透しづらい

W洗顔で肌ストレスを落とす

花粉やホコリだけでなく、気温や湿度の上昇で皮脂量も増え、ベタつきが気になる季節。丁寧なW洗顔が肌トラブルを防ぐ秘訣!

W
洗顔

クレンジング

ウォッシング

油性の汚れ

水性の汚れ

余分な皮脂・
メイク・排気ガス

汗や目に見えない
花粉・ホコリ

この時季におすすめ

副作用がなく、アレルギーの方でも飲める

ヤクルトの美味しいはっ酵果実

乳原料を使用していないので、乳アレルギーの方も飲用いただけます。



※生きた乳酸菌は含みません。

ヤクルトの 美味しいはっ酵果実

通常価格 3,628円(税込)
●内容量：125ml

1ケース
24本

4月1日(金)～26日(火)
セール実施

特別価格 3,084円(税込)

15%
OFF

「ちょこっとコラム」アレルギーはなぜ起る?

私たちのカラダには、免疫システムが備わっていて様々な病気をカラダを守る働きをしてくれています。そんな免疫システムのバランスが崩れることで、通常なら無害な物質にも免疫システムが過敏に反応してしまいます。そうすると「アレルギー」が起きてしまいます。

ヤクルト中央研究所の数々の乳酸菌の中から果汁での発酵に最も適した乳酸菌「L. プランタルム YIT 0132」を使用!

乳酸菌「L. プランタルム YIT 0132」は、東北地方の漬物から採取され、ヤクルト本社中央研究所で保存されていた乳酸菌です。

乳製品が苦手な方にも、乳酸菌の良さは伝えたい。そんな思いから生まれた、ヤクルト初の乳成分を含まない乳酸菌を使用した飲料!

温州みかん果汁を乳酸菌で発酵させた、ヤクルトの新しい乳酸菌発酵果実飲料です。

カラダの中から刺激に負けない健康ケアを

ひとりでも多くの方に、刺激に悩まない前向きな毎日を送っていただきたい!

「ヤクルトの美味しいはっ酵果実」は、日常的に感じる刺激へのお悩み...多くの方が抱える切実な願いが研究の原動力となり、構想から10年かけて生まれました。

「ヤクルトの美味しいはっ酵果実」はアレルギー特定材料[※]を含みません。

だから乳アレルギーの方やアトピー性皮膚炎の方でも、安心して飲んでいただけます。

※アレルギー物質を含む食品として表示が義務付けられている特定原材料7品目と表示が推奨されている原材料21品目の計28品目。

今月のおすすめアイテム

期間：2022年4月1日(金)
～4月26日(火)

香り広がる、うるおい満ちる暮らしに寄り添うハンドクリーム



リフレッシュ
タイムに

爽やかな
シトラスフローラル
ハーブの香り

リラックス
タイムに

上品な
プレシャスローズ
フローラルの香り

S.E.と厳選した保湿成分配合で **高い保湿力** × **べたつきにくい使用感**

1分! セルフハンドマッサージでリフレッシュ&リラックス

- 手の甲全体を円を描くようにさする
- 指の付け根から指先へらせんを描くようにさする
- 指の側面を付け根から指先に向かって圧迫
- 手全体を包み込むように指先までさする

ヤクルト アロマモイスト ハンドクリーム

- フレッシュ&シトラス
- モイシュア&ローズ

通常価格:1,320円(税込)
特別価格 **1,188円**(税込)
●ハンドクリーム/30g

10%
OFF

毎年恒例

年4回実施予定!!
ご愛顧感謝セール

Next

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)