

乳酸菌の□□□

2022
5

おすすめ期間
5月2日(月)～31日(木)

特集

食事と運動

骨を強くする食事・骨密度を上昇させる運動

平均寿命と健康寿命

平均寿命とは「0歳における平均余命」のことで、平均寿命(2020年算定)は男性81.64歳、女性87.74歳です。一方、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで健康寿命(2019年算定)は男性72.68歳、女性75.38歳となっています。この平均寿命と健康寿命の差が支援や介護を必要とするなど日常生活に制限のある期間となります。私たちが元気に過ごせるために大切な役割をしているのが「骨」です。骨の健康を維持して骨粗しょう症を予防しましょう。 ※健康寿命は3年ごとに発表されています。 ※厚生労働省「e-ヘルスネット」参照

骨粗しょう症とは?

骨密度が低下して、骨折しやすい状態になることです。

骨粗しょう症の原因

- ・加齢
- ・ダイエット(数回以上)
- ・喫煙
- ・糖尿病
- ・家族歴
- ・閉経
- ・運動不足
- ・過度の飲酒
- ・慢性腎臓病

骨の役割

- ・体を支える
- ・脳や内臓などを保護する
- ・運動の起点
- ・血液を造る
- ・カルシウムの貯蔵

◆今からできる骨粗しょう症対策◆

対策A 食事

骨は、常に新陳代謝(リモデリング)を繰り返し新しくつくり変えていきます。強い骨を維持するには、新しい骨を作るのに必要な栄養素を毎日補給する必要があります。 ※4面目の「腸元気コラム」ではカルシウムを上手に摂る栄養素について紹介しています。



かつおフレーク缶・ウナギのかば焼き

手軽に「骨によい食事」を!



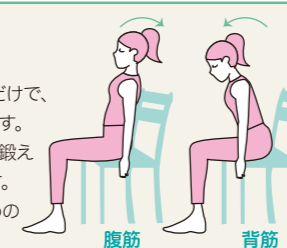
具たくさんな汁物



作り置きしたおひたし・マリネなど

対策B 運動

加齢とともに骨が弱くなると、ちょっと転んだだけで、圧迫骨折や大腿骨を骨折することもあります。骨折を防ぐためには、骨を支えている筋肉を鍛えバランスをとる力をつける必要があります。つまずきにくい体、転びにくい体を作るための簡単トレーニングを紹介します。



腹筋、背筋のトレーニング

背筋を伸ばして座り上半身を15度くらい傾け10秒キープ。ゆっくり元に戻る。
・腹筋の場合(後方)に15度
・背筋の場合(前方)に15度

バランスをとるチカラトレーニング

まっすぐに立ちイス側の足を上げ、1分間保ち左右1分間ずつ(1日3回)

今月のセンター 西陣センター

ヤクルト ひよっこ保育園併設!

弊社
Instagramにも
掲載しています♪

京都エリア 西陣センターは京都市上京区、京都市営バス「千本中立売」から徒歩5分の場所にあります。「ヤクルトひよっこ保育園」が併設されていて、すぐに子どもを送り迎える環境です♪西陣センターの担当エリアは、京都御所や府庁を中心に、北に北野天満宮や晴明神社、南に烏丸御池のオフィス街、京の台所錦市場、そして「若者の町」寺町通りに、あの本能寺が建立しています。仲間を想い、お客さまfirstのメンバーが自転車で日々のお届けを頑張っています★



おすすめスポット

SNSでも話題のお店

阪急 烏丸駅から徒歩5分。自由な発想で、和×スパイスを組み合わせた『かしわキーマカレーうどん』が名物のお店です。呉服店をリノベーションし、京町屋の趣がありながらも現代的なニュアンスも取り入れた店内!坪庭や掘りごたつもあり、京都らしさを感じながらお食事ができます。



京都四条 くをん

- ◆京都市中京区小結棚町 420
- ◆TEL: 050-5487-6336
- ◆営業時間: ランチ 11:00~15:00 (L.O.14:30)
ディナー 17:00~21:00 (L.O.20:30)
- ※コロナ感染症の感染拡大に伴う営業時間はHPをご覧ください。
- ◆定休日: なし ◆駐車場なし

腸元気コラム

カルシウムを上手に摂るには?

日本人の男女ともどの年代でも不足気味なカルシウム。成長期のお子さまや高齢の方、更年期を過ぎた女性は特に摂っていただきたい栄養素です。

1日分の推奨量*

成人男性 **700~800mg**
成人女性 **600~650mg**

*推奨量は年齢・性別によって異なりますので詳しい数値は、厚生労働省が出している「日本人の食事摂取基準(2020年度版)」をご覧ください。

和風煮干しカレー

煮干し(カタクチイワシ100g中)に含まれるカルシウムはなんと2200mgです!たくさんの根菜と煮干しで和風に仕上げた噛み応えのあるカレーです♪
シリアもプラスしてさらにカルシウムUP♥



【材料 4~5人分】

- ご飯.....人数分
- 大根.....1/2本
- にんじん.....1本
- こんにゃく.....1枚
- ごぼう.....1本
- だし汁.....750ml
- カレールー.....1/2箱
- 油.....適量
- 煮干し粉末.....大さじ1
- ゆでたまご.....人数分

【作り方】

- ①大根、にんじん、こんにゃくはサイコロ状に切り、ごぼうは斜め切りにし数分水にさらします。
- ②鍋に油をひき①を入れ軽く炒め、だし汁を注いで野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- ③やわらかくなったら、カレールーを入れて溶かし、煮干し粉末を入れさらに煮込みます。
- ④皿に盛り、半分に切ったゆでたまごをのせ、パセリ(分量外)を振ったら出来上がりです♪

カルシウムを多く含む食品



乳製品や小魚、大豆製品、野菜では小松菜が代表的です。特に乳糖は腸からのカルシウム吸収に有効な作用があるので、乳製品からのカルシウム摂取が効果的です。

ビタミンDと一緒に摂りましょう



ビタミンDはカルシウムの体内吸収を助けてくれます。日光(紫外線)を浴びることで肌で生成されます。また、食品ではきのこ類に多く含まれています。

適度な運動で吸収促進



適度な運動は食欲を増進させ、カルシウム摂取量を多くして、腸からのカルシウム吸収を促進します。

栄養素を吸収してくれる腸を健康にしておくことも大切です!

近畿中央ヤクルト販売株式会社
管理栄養士 香林 美紅(こうばやし みく)

ヤクルトの保育園・保育ルーム

ヤクルトでは、国の基準である「認可外保育施設指導監督基準」「保育所保育指針」に加え、食品会社としての安全・安心をプラスしたマニュアル「ヤクルト保育基準」により独自運営しています。



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**35か所**

ヤクルトの
保育園・保育ルームって
どんなの?
Instagramにて公開中!!



川西阪急にてイベントを開催しました!

2022年3月6日・7日、川西阪急百貨店にて、「#ヒビアプデ 親子と楽しむ腸活のすすめ」というタイトルで健康セミナーを開催しました。昨年同様好評で、多くのお客さまに喜んでいただきました。来年も開催予定です!川西阪急百貨店のHPからご予約ください。ぜひご参加ください!



【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 (受付時間)8:30~17:00 (土・日・祝・夏季休業・年末年始等を除く) 本社 大阪府茨木市
<https://kinkichuo-yakult.co.jp/>



摂れる! 1日分の栄養素。

※[1日分]の表記は、栄養素等表示基準値に基づく

カルシウム不足が気になる方

栄養バランスが気になる方

鉄と葉酸を積極的に摂りたい方



1日分のカルシウム&ビタミンDを配合しています。カルシウムは乳製品や小魚、大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれている身近な栄養素。



「乳酸菌 シロタ株」と、1日分のカルシウム&ビタミンDを配合しています。ビタミンDはカルシウムの消化吸収を助ける働きを持っています。日光を浴びることで体内生成もできますが、紫外線を避けたい方は、食事から積極的に摂取したい栄養素です。



1日分のビタミンB6・D・Eを配合しています。ビタミンは全部で13種類ありますが、いずれも体内生成がほとんどできません。ビタミンB6は肉類や魚類、ビタミンEはアーモンドや植物油などに多く含まれています。



1日分の鉄&葉酸を配合しています。鉄と葉酸は女性にうれしい栄養素といわれています。葉酸は妊娠中や授乳中の場合、胎児の正常な発達のために不可欠です。

ヤクルトが誇るおいし〜いのむヨーグルト、ジョア♥

カルシウムや乳酸菌 シロタ株、ビタミンDが入って手のひらサイズの人気商品です。

40年超のロングセラー商品

名前の由来は?

『タフマン』は英語でToughManで、タフ(頑丈、たくましい)な人を意味しています。また、発売当時のキャッチコピーは『続け!元氣な毎日』でした。毎日の元気をサポートするために飲んでいただきたい、という意味があります。



「タフマンマーク」のコンセプトって?

初代デザインを踏襲した『タフマンマーク』。『地球内部から噴出する水の強烈なエネルギーを視覚化した』ものです。だから噴水のような、独特な形なんです(^^*)



タフマン 110 ml

高麗人参のほか、2種類のエキス(ガラナエキス、クコの果エキス)も配合しており、すっきり飲みやすいおいしさです♪

タフマン スーパー 110 ml

「タフマンスーパー」は、「高麗人参」をなんと1,000mg配合!「タフマン」の9倍とは驚きですね。ガラナエキス、エゾウコギエキス、田七人参エキス、クコの果エキス、さらに「ローヤルゼリー」も配合されているので、まさにワンランク上のタフマンです♪



		通常価格	セール価格
タフマン	10本	1,540円	1,232円
	1ケース	6,160円	4,928円
タフマンスーパー	10本	1,850円	1,480円
	1ケース	7,400円	5,920円

5月16日(月)から感謝セール実施

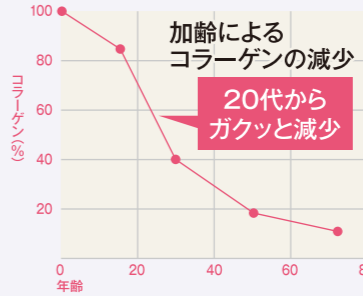
若さの秘訣は、コラーゲンにあり!!

コラーゲンとは??



皮フや骨、関節など全身に存在するタンパク質のひとつ。お肌の中では、弾力やみずみずしさを保ってくれます。骨にとっても重要で、柔軟でしなやかな骨をつくる役目を果たしています。

加齢などでどんどん減少!!



そして、この時季特に気を付けたいのが… 紫外線



5月の紫外線は量も強さも真夏並み!

コラーゲンの質と量が低下するとこんなお悩みに…

- たるみ
- シワ
- ツヤの低下
- 骨粗しょう症の原因にも

簡単エクササイズで体内コラーゲンをふやす!

筋肉に負荷をかけることでコラーゲンの生成が盛んに。最初は無理をせず、できる範囲から始めてみましょう!

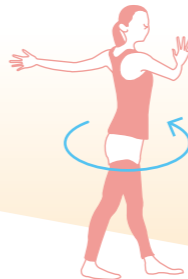
背中ツイスト

運動の目安

左右5回ずつを1セットとして1日2~3セット



1 壁を背にして立ちます。



2 上半身を右にひねって手を壁にタッチ。



3 元に戻って左側の壁にタッチ

UVケアでお肌のコラーゲンをまもる!

日ヤケ止め+UVカットアイテムで鉄壁ガード



紫外線は窓ガラスを通過して室内にも届いています。外出時はもちろんお家で過ごす日も日ヤケ止めがおすすめです。

手や首元などのうっかり日ヤケに要注意!! UVカット効果のあるストールや手袋など生活スタイルに合わせたアイテムで紫外線からお肌を徹底的に守りましょう!

塗りっぱなしはNG! UVケアは「落とす」までを習慣に

紫外線からお肌を守る日ヤケ止めですが、落とさずにお肌に残ったままでは肌トラブルの原因に。「油性の汚れ」の日ヤケ止めはクレンジングで落とす!



乳酸菌由来の保湿成分配合で スッキリ落とす

しっとりうるおう LACTDEW <ラクトデュウ> S.E. クレンジング(オイル)

無香料 特別価格 2,464円

5/16(月)~6/10(金) LACTDEW S.E.シリーズ全品 他

20% OFF



今月のおすすめアイテム

期間: 2022年5月2日(月)~5月27日(金)

10% OFF

うるおいを残して

殺菌 × 消毒

POSHMAMA ポッシュママ 薬用ハンドソープ 微香性 医薬部外品 通常価格:550円(税込) 特別価格 495円



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