

高槻市の中心街を担当♪

高槻南センターは阪急京都線高槻市駅から南へ徒歩15分の場所にある高槻市の中心にあるセンターです。担当エリア内にはおしゃれなカフェがたくさんあり、ファミリーで楽しめる高槻城公園や安満遺跡公園もあります。高槻南センターの2階は、保育ルームになっていてお子さんを預けてお仕事できる環境です。お散歩している子供たちに手をふり「いってきま〜す!」安心してお仕事できます。センターの仲間は個性あふれる愉快的なメンバーで毎日楽しくお届けしています♪



野見神社

野見神社は大阪府高槻市、旧高槻城内北大手(現野見町)にあり須佐之男命と野見宿禰命を祀る。高槻市の鎮守様として市民をはじめ、全国から多く参拝されています。



野見宿禰命は相撲の神様としても知られ武芸上達やスポーツの勝利祈願に訪れる人も多です。また、期間限定の御朱印は石田花店さまがご奉納されている花手水のデザインになっています。



高槻南センター



Instagramでも話題の花手水♥

石田花店さんは、高槻を元気にしたい!という想いから、高槻市の野見神社や浄誓寺の花手水をボランティアで行っています。季節に合ったテーマで毎回素敵な花手水。地元の方は毎週楽しみにしていらっしゃる方も多です。そんな石田花店さんに弊社の催し物の際には花束をお願いしています。



石田花店
◆大阪府高槻市城北町 1-2-10 (高槻城北通り商店街)
◆TEL: 072-675-0338
◆定休日: 毎週火曜日 ◆駐車場: なし

【夏越の大祓】2022年6月30日(木) 16:00~

6月30日に行われる「夏越の大祓」は1月から6月までの穢れを落とす残りの半年の無病息災を祈願します。参列された方全員で祝詞を奏上します。茅の輪神事の茅の輪も1週間前くらいから設置されます。8の字にくぐり抜ける茅の輪くぐりを体験してみてください。



野見神社
◆大阪府高槻市野見町6-6
◆TEL: 072-675-1316

腸元気コラム

腸内環境を整える! 良い菌を増やす生活とは?

運動・バランスの良い食事・睡眠に合わせて、腸の動きを助ける食品を摂りましょう!

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)



乳酸菌やビフィズス菌のような人の体に有益な作用をもたらすきた微生物を「プロバイオティクス」といい、食物繊維やガラクトオリゴ糖のような腸内の有用菌のエサとなり、有用菌の増殖を助けるものを「プレバイオティクス」といいます。プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせたものを「シンバイオティクス」といいます。

シンバイオティクスは、プレバイオティクスの持つおなかの健康を守る働きや、感染を防ぐ働きがさらに高まると考えられています。

病院でもシンバイオティクス療法として、手術などで負担がかかる治療の際に発症しやすい感染症に対して、抗菌薬を補助ものとして期待されています。



今月のレシピ! しそたっぷり! なすとピーマンのみそ炒め

夏野菜が出盛りの頃に作りたてのおかず。食物繊維たっぷりの夏野菜を炒めて発酵食品のみそ味をからめると、ご飯との相性は抜群です♥



【材料】

- なす.....2本
- ピーマン.....3個
- 青じそ.....10枚
- みょうが.....1個
- A みそ・酒・みりん...各大さじ1
- A 砂糖.....小さじ2
- サラダ油.....小さじ2

【作り方】

- ①なすはへたを除いて一口大に切り、ピーマンは半分切りにして種を除き、一口大に乱切りする。青じそ、みょうがは千切りする。
- ②フライパンに油を熱してなすを炒め、油が回ったらピーマンを炒める。火が通ったら、よく混ぜたAを加え味を絡ませる。最後に青じそを加え、サッと炒め合わせる。
- ③器に盛り、みょうがを飾る。

出典: 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喜ぶ「健康レシピ」

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
6

おすすめ期間
6月1日(水)~30日(水)

特集

夏に向けての「食中毒対策」

家庭でできる食中毒予防!

食中毒の原因の約半数は細菌です。実は毎日食べている家庭での食事には食中毒のリスクがたくさん潜んでいます。集団食中毒に比べ、発見が遅れることも多く、重症化したり、死亡したりするケースも少なくありません。

6つのポイントをチェックして食中毒を防ぎましょう。

(参考:厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」)

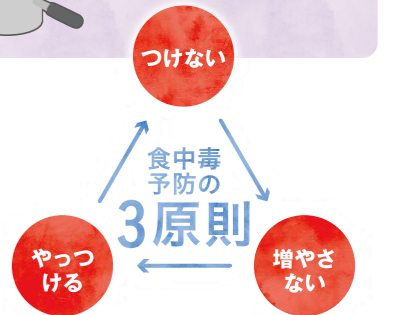
| | | |
|---|--|--|
| <h3>1 買い物</h3> <ul style="list-style-type: none"> 消費期限内に使い切れる量を! 肉や魚はビニール袋などに分けて包む 寄り道せずにまっすぐ帰る | <h3>3 下準備</h3> <ul style="list-style-type: none"> 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジで! 包丁などは洗って消毒しておく! 生ものを切ったら包丁は熱湯消毒! 生で食べるものと生肉・魚は離す! 野菜もよく洗う! ゴミはこまめに捨てる! | <h3>5 食事</h3> <ul style="list-style-type: none"> 盛り付けは清潔な器具・食器で! 食事の前に手をよく洗う! 長時間室温に放置しない! |
| <h3>2 保存</h3> <ul style="list-style-type: none"> 帰ったらすぐ冷蔵庫や冷凍庫へ! 肉や魚は汁が漏れないように! 冷蔵庫は10℃以下に! (細菌の増殖がゆっくりとなります) 冷凍庫は-15℃以下に! (細菌の増殖が停止します) 入れるのは8割程度に! | <h3>4 調理</h3> <ul style="list-style-type: none"> 作業前に手をしっかり洗う! 台所は常に清潔に! 加熱は十分に! (中心温度75℃で1分間加熱:菌がゼロ) (二枚貝は85℃で1分以上加熱) 調理途中でも室温で放置しない! レンジでは均一に過熱を! | <h3>6 残り物</h3> <ul style="list-style-type: none"> 清潔な容器に保存! 早く冷えるように小分けにする! 時間がたち過ぎたものは捨てる! 温め直すときは十分に加熱を! |

★食中毒を重症化させないためには、日々の排便習慣を整えることも大切です。★

平成8年7月に大阪で発生した腸管出血性大腸菌O157の集団感染を受け、大阪府立母子保健総合医療センターでは、同センターを食中毒の疑いで受診した小学生250名を対象として、食中毒の重症度と排便習慣の関連性について調べました。その結果、普段から排便回数が多い(1日1回以上)の児童の方が症状が軽いことがわかりました。 Kitajima et al.(2002)

★腸内環境を整えておくことも大切です★

日ごろから、食中毒菌の増殖を抑える効果が期待できる「良い菌」をおなかに送って腸内環境を整えておくことはとても重要です。



腸内環境を整え、免疫力を高めて食中毒予防に備えましょう!!

PR
Kiss FM
the wonderful station
Yakult 1000 Music
Delicious and Healthy
ON AIR Every Monday 11:30 ~ 11:45
出演者: ケーシーハシモト / 藤原岬

ヤクルトの“おいしい”そして“ヘルシー”な情報や“音楽”“笑い”そして“プレゼント”情報と満載!
サウンドクルーはオペラ歌手でもあり落語家でもあるという異色の経歴を持つ ケーシーハシモトと藤原岬
ヤクルトのように、身体と心にやさしい番組を目指しています。是非お聴きください。

保育士・保育スタッフのお仕事にご興味のある方はこちら
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!

Instagram

【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) 本社 大阪府茨木市
<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。



ヤクルト400W

乳酸菌
シロタ株
400億個

1本80mlあたり

ガラクト
オリゴ糖
5.0g

1本80mlあたり

機能性表示食品

【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。

【オリゴ糖って?】

ヒトの消化酵素で分解されず腸に到達し、良い菌のエサになり腸内環境を整えます。

【ヤクルトのガラクトオリゴ糖】

◆世界初の技術により誕生

母乳に含まれる成分の一つで、独自の技術によりヤクルトが世界で初めて工業化に成功しました。

◆高い有効性

おなかの中の良い菌、特にビフィズス菌を増やす効果、お通じを改善する効果が確認されています。

- ・ガラクトオリゴ糖は胃や小腸でほとんど消化・吸収されず大腸まで届きます。
- ・腸内のビフィズス菌はエサとしてガラクトオリゴ糖を利用します。

ガラクトオリゴ糖の摂取による排便回数の増加作用

ガラクトオリゴ糖を1日に5g摂取することにより、排便回数の増加が認められました。

【出典】 出口ら、栄養学雑誌(1997)

プレバイオティクス

食物繊維が多いもの

- ・玄米 ・大麦 ・もち麦
- ・里芋 ・さつまいも ・じゃが芋
- ・こんにゃく ・大豆 ・おから
- ・納豆 ・きなこ など

オリゴ糖が多いもの

- ・大豆 ・ゴボウ ・玉ねぎ ・アスパラガス
- ・じゃが芋 ・ニンニク ・枝豆 ・バナナ
- ・はちみつ ・たけのこ ・きなこ
- ・納豆 ・豆腐 ・ネギ など

ガラクトオリゴ糖を含むヤクルトの乳製品

ヤクルト
400W



ガラクトオリゴ糖
(1本80mlあたり) 5g

ミルミルS



ガラクトオリゴ糖
(1本100mlあたり) 1g

プレバイオティクスとは…
乳酸菌やビフィズス菌など腸内の有用菌の増殖を助けるものこと
裏表紙「腸(チョー)元氣コラム」でも詳しく説明しています。



大腸の良い菌を増やす働きのある ガラクトオリゴ糖 5.0gをプラス!

ガラクトオリゴ糖は小腸で消化されにくく、
大腸に到達します。



30代 男性

あまり
変化がないのかな?
と思っていたら
便の量が増えた。



30代 女性

飲み始めた時は
便が緩めだったけど、
続けていく内に
バナナ状のよい便が
出るようになりました!



20代 女性

すごい便秘
(10日以上出ない時も)。
飲み始め3日目
柔らかい便が出て、
その後は、1日明けて
毎日出ます!



40代 女性

飲み始め1週間、
おなかがゴロゴロして
腸がすごく動いてると
感じた!

黒酢ドリンク



1本(125ml)あたり
ガラクトオリゴ糖 2.5g

健康維持のために黒酢を飲む方が多いのではないのでしょうか? 整腸作用が期待できます。腸内のビフィズス菌を増やしておなかの調子を整える働きのあるガラクトオリゴ糖を2.5g含んだ特定保健用食品です。

鹿児島県霧島市福山町産のつぼ造り黒酢を含む純米熟成黒酢と紀州南高梅を使用したうめ果汁を組み合わせたビネガードリンクです。
1本当たり23kcalとカロリーを抑え、すっきりとした味わいに仕上げています。

セール実施中 6月10日(金)まで

黒酢ドリンク 1ケース 36本

●内容量:125ml
通常価格:3,888円(税込)

特別価格 3,305円 15% OFF

近畿2府4県 送料無料!!

【許可表示】本品はガラクトオリゴ糖が含まれておりビフィズス菌を増やして腸内の環境を良好に保つので、おなかの調子を整えます。 ●食生活には、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。

～雑菌に要注意～

梅雨のすこやか美肌の作り方

梅雨のお肌…

気温や湿度が高く、皮脂や汗の分泌も活発になるこの時期。お肌のべたつきやニキビ・吹き出物などの肌トラブルが増えてきます。

お肌もおなかも
“弱酸性”が決め手!

健康なお肌は弱酸性に保たれ“美肌菌”が活発に働いてくれています。

しかし、湿度が高く汗でべたつく梅雨はお肌が“アルカリ性”に傾き、雑菌が繁殖しやすくなっています。

お肌もおなかも“弱酸性”で良い菌を増やしましょう!

汗をかいたら拭く習慣を

汗の放置は厳禁!ポンポンと優しく押さえるようにふきとりましょう。ゴシゴシとふきとるのはNGです!



意外と盲点!メイク用品も清潔に

梅雨に雑菌が繁殖しやすいのはお肌だけではなく、寝具やタオルは清潔にしているという方は多くても、意外と見落としがちなのがメイク用品です。

ボディケアも念入りに

お肌の弱い方や汗疹(あせも)がでやすい方は吸湿性や速乾性の高いインナーがおすすめです。1日の終わりにはお顔も体も、しっかり汚れを落として弱酸性のすこやかお肌に整えましょう。



メイク用品を傷めない洗い方のポイント

1. ぬるま湯に中性洗剤を溶かす
2. 汚れが出なくなるまで優しくもみ洗い
3. 清潔なタオルなどで水気を取る
4. 生乾きはNG! 陰干してしっかりと乾かす



ポイント

ヤクルトオリジナル保湿成分「S.E.(シロタエッセンス)」*はお肌を弱酸性にととのえ雑菌の繁殖をおさえます。

*乳酸菌はつ酵エキス(ミルク)(成分名:ホエイ(2))

今月のおすすめアイテム

期間 6月1日(水)~6月28日(火)

10% OFF

S.E.だからだも“弱酸性”に!!

脇・首・肘裏・膝裏など
べたつきが
気になる部分に



ポッシュママ
リフレッシュミスト

外出時に特に便利!
べたついたお肌を
スッパリとさわやかに…
ボディ化粧水。

通常価格:770円(税込)
特別価格 693円 (税込)
●80ml

ポッシュママ

ソープ 9個入 微香性

家族みんなのお肌をツルツルに。
うるおいを残してしっとり肌に
洗いあげる固形石鹸。

通常価格:990円(税込)
特別価格 891円 (税込)
●85g×9個



6月4日『むし歯予防デー』 歯と口の健康のために

いつまでも自分の歯で
おいしく食べることは健康長寿に繋がります。

目指しましょう!
80歳で20本の自分の健康な歯

抗菌効果が歯周病の原因菌を寄せ付けず、
歯垢を取り除きお口の中をすこやかに

ヤクルト薬用アパコート S.E.*
(ナノテクノロジー)

販売価格 2,200円 (税込) 医薬部外品
●120g

*S.E. 乳酸菌はつ酵エキス(ミルク)(成分名:ホエイ(2)糖味剤)のこと



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)

Next
2022
7/11(月)~
8/10(水)

2022
10/17(月)~
11/11(金)

2023
1/30(月)~
2/24(金)