

大阪市天王寺区(上町台地)の中心部を担当!



大阪南エリア 四天王寺センターは、JR環状線「桃谷」駅より徒歩5分。聖徳太子創建の日本最古の宮寺である四天王寺さんをはじめ、大坂の陣では陣営が置かれた茶臼山、真田幸村公の最期の地、安国神社など大阪の歴史が詰まっている魅力的なエリアです!! また、レジャーやランチにおすすめなのは“てんしば”です! 歴史あるエリアで、元気いっぱい笑顔と健康をお届けしています! ぜひ、お立ち寄りください★

総本家釣鐘屋(そうほんけつりがねや)

明治33年(1900年)より続く和菓子店。四天王寺にかけて存在した世界最大の「釣鐘」を模した、「釣鐘まんじゅう」が名物! その他、もちりとした食感の「釣鐘カステラ」は何個でも食べてしまうほどやみつきに。サクッと軽い「釣鐘玉子せんべい」も美味しいです!



◆大阪市天王寺区大道 1-5-2  
◆TEL: 06-6771-0044  
◆営業時間: 9時~18時(土日祝は17時)  
◆定休日: 不定休

パイン株式会社 8月8日はパインアメの日!

「パインアメ」と聞いて、分からない方はいないのではないのでしょうか?なんとパインアメは、「アメちゃん文化」が息づく大阪で生まれました。可愛いらしくポップな外観の本社が大阪にあり、今年で71周年を迎えます。パインアメは、戦後すぐパイナップルの缶詰が高級だった時代に「みなさんに手軽にパイナップルを食べていただきたい!」という想いから生まれました。缶詰のパイナップルのように、アメの真ん中に穴をあけるには高い技術が必要だそう。パインアメは昔から変わらないようにみえますが、実は何度も改良されていて、時代に合ったこだわりの味を提供し続けています。



※本社での販売は行っておりませんのでご了承ください。

◆大阪市天王寺区生玉寺町 1-5

堀越神社(ほりこしじんじや)

一生に一度の願い事を叶えてくださる神様

推古天皇の御代、聖徳太子により四天王寺七宮のひとつとして創建されました。古くから大阪では「堀越さんは一生に一度の願いを聞いてくださる神さん」との言い伝えが! 「ひと夢祈願」のご祈禱を受けに全国から多くの方が訪れるそう。皆さまお参りに行ってみたいかがでしようか!



◆大阪市天王寺区茶臼山町 1-8  
◆TEL: 06-6771-9072  
◆営業時間: 6時~17時  
◆定休日: 年中無休

生國魂神社(いくたまじんじや)



2700年の歴史! 大阪最古の神社

大阪では親しく「いくたまさん」とよく呼ばれており、なんと紀元前663年に創建された、大阪最古の神社です! 八十島神という日本列島そのものの神様が祀られています。



大阪三大夏祭り 生國魂祭(いくたままつり) 毎年7月11・12日開催!

大阪の夏祭りは「生國魂祭」に始まり、天神祭、住吉祭で締めくくります。生國魂祭では、八十島神の元々の鎮座地である大阪城内まで行列を連ねて御渡りします。地元の子どもや学生、地域住民が一致団結し、太鼓や獅子舞、神輿や馬車などの渡御(とぎよ)列見物で賑わう浪速っ子に親しまれているお祭りです!



◆大阪市天王寺区生玉町 13-9  
◆TEL: 06-6771-0002  
◆営業時間: 9時~17時  
◆季節によりことなる  
◆定休日: 年中無休

腸元気コラム

野菜を食べて栄養・水分補給! 今が旬の夏野菜をたべましょう

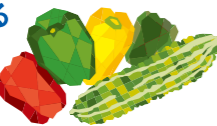
野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く美味しいです。夏野菜には、水分やビタミン、食物繊維など大切な栄養素がたくさん! 夏バテ予防のためにも積極的にとりたいですね! 特に水分が多い夏野菜はレタスやきゅうりです。なんと95%以上が水分でできています! ピーマンやパプリカには豊富なビタミンC、トマトにはリコピン、なすにはカリウムやポリフェノールが含まれ、暑い夏をサポートしてくれる栄養素と水分がたっぷりです★



夏野菜の栄養をしっかり摂るためのポイント

①皮は剥かずそのまま食べる

夏野菜の多くは皮付近に栄養素が豊富です。



②油で調理する

夏野菜は油で調理をすると、カロテンなどの脂溶性ビタミンの吸収率が高まります。色味の鮮やかさも保ちやすくなるので、料理の彩りもきれいになります。



③加熱は短時間に

夏野菜は加熱時間を短くすることで、ビタミンなどの栄養素が壊れるのを防ぐことができます。揚げ焼きにすると、比較的短時間の加熱で済むのでおすすめです。



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)

今月のレシピ

夏野菜のマリネそうめん

暑い日はどうしても食欲が落ちてしまいますよね! そんな時に、マリネの酸味とつるつる食べやすいそうめんを合わせたレシピをご紹介します!



【材料2人分】

- パプリカ.....半分
- 山芋.....120g
- エリンギ.....1本
- オクラ.....6本
- ミニトマト.....10個
- ツナ缶.....2缶
- にんにく.....2片
- そうめん.....お好きな量
- 酢.....大さじ3
- 塩.....小さじ1
- 胡椒.....少々
- めんつゆ.....適量

【作り方】

- パプリカ、エリンギ、山芋を好きな形に切り、オクラはヘタを取る。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにツナの油を入れ、にんにくを入れる。にんにくの香りがたったら、オクラ、パプリカを加え、最後に山芋とトマトを加えさっと炒める。
- 火を止めお皿に移し、ツナと調味料を混ぜ合わせ冷蔵庫でよく冷やす。
- そうめんをゆで、お皿に盛り冷やしたマリネを盛り付け、お好みでめんつゆをかけて完成です!

# 乳酸菌のココロ

2022 7

おすすめ期間 7月1日金~31日月

## 特集 熱中症対策 「熱中症からカラダを守ろう」

知っておきたい熱中症に関する大切なこと

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず体内に熱がこもってしまうことで起こります。小さなお子様や高齢者、病気の方などは熱中症になりやすいので注意が必要です。熱中症は命に関わる危険な症状ですが予防法を知っていれば防ぐことができます。

【熱中症の症状】

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐(おうと)、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

《重症になると》

返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ避難し 服をゆるめよう
- からだを冷やそう 首、わきの下、太もものつけ根など
- 水分補給をしよう

熱中症予防行動のポイント!

- 暑さを避けましょう
- こまめに水分補給をしましょう
- 日頃から体調管理をしましょう
- ◇外出時は暑い日や暑い時間帯を避け 無理のない範囲で活動する
- ◇涼しい服装を心掛け、外に出る際は 日傘や帽子を活用する
- ◇換気扇や窓を開放して換気をしつつ 温度設定をこまめに調節
- ◇我慢せずにエアコンを使う
- ◇のどが渇く前に水分補給
- ◇たくさん汗をかいたときは、 スポーツドリンクや塩あめなどで塩分補給
- ◇日頃から体温測定や健康チェックをする
- ◇体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養を
- ◇暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動する

「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で 毎日30分程度運動を行い、体が暑さに慣れるようにする

からだの水分不足と便秘

発汗などによる水分の減少に見合う水分量が補給できていないと、便を作るときの水分が不足して便秘の原因になってしまいます。便が長く腸にとどまってしまうと有害な腐敗産物や、ガスが腸内にたまるため、体にさまざまな悪影響を与えてしまいます。日頃から腸内環境を整えておくことが、健康な体作りにつながります。ビフィズス菌 BY株は生きて腸に到達し、おなかの中の良い菌を増やし、悪い菌を減らして、おなかの調子を整える効果があります。また、乳酸菌 シロタ株と共に医療現場でも広く利用されている安全性の高いプロバイオティクスです。水分補給と共に毎日の健康管理にお役立てください。(2面にビフィズス菌 BY株の詳しいご紹介があります。)

(出典:厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防ポイント/熱中症予防のために)

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク、換気などの「コロナウイルス感染防止」の両立で健康な生活を送りましょう。

【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\*) 年々増える等を除く)

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。

ミルミル  
ミルミルS

生きて **大腸** ではたらくビフィズス菌 BY株が  
1本(100ml)あたり **120億個以上**



ミルミルは、昭和53(1978)年の発売当初は、主として乳幼児に毎日お飲みいただくことを目的としていました。そこでミルクから連想し、お子さまに好まれ、覚えやすく、言いやすい、かわいらしい名前として「ミルミル」と名づけ、多くのお客さまに親しまれてきました。ミルミルSの「S」は、「SELECT(選ばれた)」、「SUPPLEMENT(補給)」等を含めたものです。

ミルミルS 1本(100ml)あたり	コラーゲン	100mg
ガラクトオリゴ糖	鉄	4mg
食物繊維	ビタミンE、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸	

乳酸菌は主に、腸や乳製品、自然界の中にも存在しています。また、酸素の中でも生きることができるのが特徴です。一方、ビフィズス菌は主に、大腸ではたらく、乳酸菌と違い空気中では生きることができません。そのため、酸素の届く小腸では生きることができないのです。ビフィズス菌の最大の特徴は乳酸に加えて、酢酸も作り出すことができるという点にあります。

大腸ではたらく  
ビフィズス菌 BY株  
**120億個**  
(1本100mlあたり)



スッキリミルク味  
ミルミル 7本  
●100ml 販売価格 **756円(税込)**



ヨーグルト味  
ミルミルS 7本  
●100ml 販売価格 **756円(税込)**

“容器の秘密” ビフィズス菌は光や空気に弱い!



## 旬の味わいとマトジュース

旬の国産トマトを100%使用した、搾りたての風味が味わえる「トマトジュース」を数量限定で今年も作ります。

数量  
限定

国産トマト  
100%

おいしさのヒミツ **3つのポイント!**

1 国産完熟トマト使用

国産完熟トマトを使用した、贅沢なストレートジュースです。トマトの青臭さを抑え飲みやすく仕上げています。

2 シーズンパック製法

トマトを搾ると同時に、缶に充填するシーズンパック製法だから、トマト本来のおいしさをいつまでもお楽しみいただけます。

シーズンパック製法とは…

一年に一度、夏の一番おいしい季節(=旬)に収穫した完熟トマトを搾汁してから冷凍保存等せずに、そのまま直ちに充填する製法を「シーズンパック」と呼んでいます。

3 数量限定商品

愛情こめて育んだ国産の完熟トマトだけを使用した、年1回の限定生産です。

今しか味わえない、  
大自然の恵み。

旬の味わいとマトジュース

1ケース **20本**  
販売価格 **2,592円(税込)**  
●1本160g  
※写真はすべてイメージです。

## ドクターのココロ

今年も暑い夏がやってきました。気温の上昇と共に増加するのが熱中症ですが、脱水による脳梗塞も増加します。脱水が生じると循環血液量が減少して、脳の隅々まで血液がいきわたりなくなり脳梗塞が起こります。MRIなどの脳の検査をしたことがある方で、特に、血管が細いところがあると指摘された方は要注意です。熱中症と脳梗塞の症状は似たような部分がありますが、脳梗塞の場合、左右どちらかの手足が動かさず、しびれるなど左右差が生じます。また、ろれつが回らない、言葉が出ないなどの言語障害も出現することがあります。そのような症状が出たときは、熱中症だろうと決めつけて様子を見ずにすぐに脳神経外科を受診しましょう。発症間もない時にしか投与できない薬もあり、脳梗塞治療は時間との勝負です。皆さん、十分な水分摂取を行って、熱中症や脳梗塞に注意して暑い夏を乗り切りましょう!!



医療法人 清仁会 シミス病院  
脳神経外科部長  
脳卒中センター長  
垣田 寛人 医師

### 脳梗塞を含む脳卒中 発症チェック(FAST)

Face	Arm	Speech	Time
顔の麻痺 顔の片側が 下ががる ゆがみがある	腕の麻痺 片腕に力が 入らない	言葉の障害 言葉が 出てこない ろれつが回らない	発症時間 おかしいと 感じたら 病院へ119番を!

1つでも症状が出ていれば脳卒中の可能性大

## 夏のお肌はうるおい不足!? お肌の熱中症に要注意

### 夏の3大乾燥リスク

紫外線

強い陽射しでお肌表面はゴワゴワ!そして内側はパサパサ!



汗

ながれる汗はお肌のうるおい成分も流出させてしまい、汗でふやけたお肌からはどんどん水分が逃げ続けます。



エアコンの風

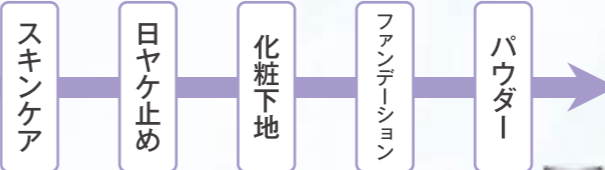
快適な生活に不可欠な夏のエアコン!なんと湿度は真冬なみでお肌は瞬間乾燥!



PROTECT

### ベースメイクでお肌を守る

ベースメイクはお肌を美しくみせるだけではありません。紫外線や乾燥などの刺激からお肌を守る役目も…日常使いなら一般的には「SPF25～30・PA+」くらいあればOK!薄く重ねるのがコツ!



夏の朝のスキンケアにぴったり

美白 保湿 UVケア 日中用乳液

リベシホホワイト UVカットミルク ●30mL 販売価格 **6,600円(税込)**



MOISTURE

### 手持ちの化粧品をフル活用♪ 夏こそ保湿でうるおいチャージ

うるおいを与えて逃さないダブル保湿で、紫外線などのダメージに負けないお肌づくりを!

化粧水  
お肌に水分を  
与える

+

乳液  
油分を与え  
水分を閉じ  
込める

コットンパックでたっぷり水分補給  
ローションをたっぷり染み込ませたコットンをお肌にのせてしばらく置くだけ!

週1回で5分程度が目安

冷やしたローションはヒンヤリ爽快。



### 化粧品アイテム限定【夏の感謝フェア】

期間: 7/11(月)～8/10(水)

プレゼント  
2,000円  
限定\*

Coculme コクムル 夏の紫外線や乾燥のダメージはカラダにも! ゆるがないしっとりなめらかな素肌へ

うるおいを  
与えながら洗う  
もっちり濃厚な泡なのに、  
泡切れも良くスッキリ洗える

ココルム  
ボディシャンプー  
通常価格:1,980円(税込)

特別価格

**1,584円**  
●500mL

うるおいで包み込む  
お風呂上がりにつけると  
よくなじんでべたつかず  
夏も使いやすい

ココルム  
ボディミルク  
通常価格:2,420円(税込)

特別価格

**1,936円**  
●250mL

ココルムシリーズ  
全品  
**20% OFF**

\*先着順です。プレゼントがなくなり次第終了とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

### 今月のおすすめアイテム

期間: 7月1日(金)～7月25日(月)

モモ葉エキスで保湿、カキタンニンで消臭効果が期待できお出かけ・おやすみ前にべたつくお肌をサラッと快適に保ちます。



生活香彩  
ボディパウダー  
(専用パフつき)

10% OFF

通常価格:2,750円(税込)  
特別価格 **2,475円**  
●100g

Next

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)