

乳酸菌のココロ

2022
8

おすすめ期間
8月1日～31日※

特集

血糖値

「血糖値について気になること」

血糖値とは血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことで、
食事の炭水化物などが消化吸収されブドウ糖となり血液に入ります。
このため血糖値は健康な人でも食前と食後で変化します。

(出展:厚生労働省生活習慣予防のための健康情報サイト e-ヘルスネットより)

食後高血糖 について

血糖値は食べた後、一時的に高くなりますが、健康な人なら速やかに膵臓からインスリンが分泌されて、2時間後には正常に戻ります。食後2時間の血糖値が140mg/dl以上ある場合は食後高血糖と呼ばれ、この状態が続くと『糖尿病予備軍』である可能性がぐんと上がります。たとえ予備軍であっても、動脈硬化(血管の老化)を進めてしまうことが分かっており、将来的に脳卒中や心筋梗塞を引き起こす第一歩となります。日頃から定期的な健診などは受けておきましょう。ただし、空腹時血糖値は正常でも、食後血糖値だけ大幅に上がる『隠れ糖尿病』の人はなかなか診断がつかないので、心配な方は病院で相談してくださいね。

あなたはいくつ当てはまりますか? チェックで1つでも当てはまると... 夏に血糖値を上げてしまう習慣(落とし穴)です!!

夏の生活習慣チェック

あなたの夏の過ごし方に
当てはまるものはありますか?

- 「脱水・熱中症対策に」 冷たいジュースやスポーツドリンクをしっかりと飲む。
- 「夏の幸せ」 毎日のアイスクリームやアイスキャンデー、かき氷はかせない。
- 「食欲がない日ものど越しが良い」 そうめん、そば、うどん、冷麺が好き。
- 「今が旬」 スイカ・モモ・ブドウ・メロンなどの果物を満喫したい。
- 「外は猛暑で体にこたえる」 1日中、涼しい部屋でゆっくり過ごす。

高血糖の状態が続くと...

血管・神経・腎臓・目、
その他全身に障害が...

糖尿病

血糖値は食事や運動、ストレスなど色々な影響によって1日の中でも絶えず変化しています。またこれまでの研究で、1年の間でも変化することが知られており、冬(12月～2月)は血糖値が高く、夏(6月～8月)は下がる傾向にあります。つまり、これからの季節は血糖を下げる良いチャンスともいえます!

おおよぶ内科・整形外科 糖尿病内科専門医
副院長 大藪 知香子医師 監修

★予防方法★

- ① **食物繊維の摂取** ... 野菜・海藻を中心に食物繊維を多く摂取すると、糖の吸収を穏やかにします。
- ② **適度な運動** ... 会話ができる程度の負担がかからない有酸素運動をしましょう。
- ③ **禁酒・禁煙** ... アルコールは控え、禁煙を心がけましょう!

※4面に詳しい紹介があります。

【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/

【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。

今月のセンター 中津センター

新しさと懐かしさが共存する素敵な町を担当!

大阪メトロ御堂筋線中津駅徒歩5分
2022年4月に大淀センターと中津センターが統合し新中津センターとしてスタート!大阪の玄関口に広がっているグランフロントや阪急オフィスタワー等の商業施設や日本一長い天神橋筋商店街で賑わいがあり、事業所と住宅がある新しさと古さとが共存している宝箱みたいな魅力的なエリアを、16人のヤクルトレディが元氣いっぱい笑顔でお届けしています。



趣味の店 ホリイケ 地元で愛された駄菓子屋さん

50年以上続く、地元で愛されている駄菓子屋さん!地元のこどもたちが、学校からの帰りに「おばちゃん、ただいま!」と言って、たわいもない話をして憩いの場となっています。たくさんの雑誌やテレビの取材、また芸能人の方もプライベートでよくいらっしゃるそうです!一度行ったら、店主さんの優しさが心にしみる、素敵な駄菓子屋さんです♪

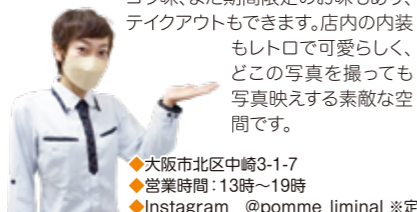


◆大阪市北区中崎西1丁目9-11
◆営業時間:14時30分～19時
◆定休日:木曜日、日曜日

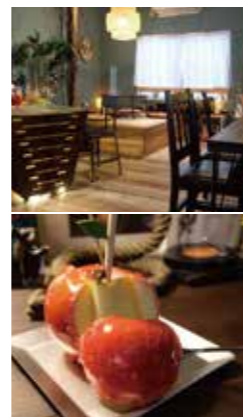
りんご飴専門店 ポムリミナルオーサカ

宝石みたいに輝くこだわりのりんご飴専門店♡

こちらのお店は、りんご飴専門のカフェです。青森県産の大きなりんごで、とても甘くてみずみずしいです。そこにコーティングされた飴が合わさり、優しい甘さが口いっぱいに広がります♪シナモンやショコラ味、また期間限定のお味もあり、テイクアウトもできます。店内の内装もレトロで可愛らしく、どこの写真を撮っても写真映えする素敵な空間です。



◆大阪市北区中崎3-1-7
◆営業時間:13時～19時
◆Instagram @pomme_liminal ※定休日は公式SNS等にてご確認ください。



腸元気コラム

血糖値の急激な上昇を抑える食べ方

野菜から食べた方がいいって本当?

よく「ベジファースト」と言われるように、食物繊維の多い野菜から食べることは血糖値の急激な上昇を抑えることができます!食物繊維の種類にも注目してみましょう★

海藻やねばねばした野菜 水溶性食物繊維

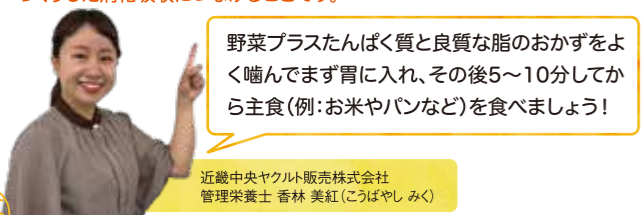
糖やコレステロールの吸収を穏やかにする。

穀物や根菜など カムカム野菜 不溶性食物繊維

よく噛んで食べるので早食いの防止につながり、食後の血糖上昇を抑えてくれます。

野菜プラス、たんぱく質と良質な脂質

ただ単に野菜から食べる「ベジファースト」だけではなく、消化吸収を緩やかにするためにたんぱく質や良質な脂(青魚の脂や植物性脂)も一緒に摂ってから主食を食べるとさらにGOOD!重要なのはゆっくり良く噛んで食べること、ゆっくりした消化吸収につなげることです。



近畿中央ヤクルト販売株式会社
管理栄養士 香林 美紅(こうやし みく)

野菜プラスたんぱく質と良質な脂のおかずをよく噛んでまず胃に入れ、その後5～10分してから主食(例:お米やパンなど)を食べましょう!

今月のレシピ

ミックスビーンズサラダ

たっぷりの食物繊維やオリゴ糖、ツナのたんぱく質も一緒に入った、噛み応え抜群のサラダです★



【材料4人分】

ミックスビーンズ...1缶(120g) からし...小さじ1～(お好みで)
れんこん...100g 酢...小さじ1
ツナ缶...1缶 砂糖...小さじ1/2
水菜...適量 塩コショウ...少々
ひじき...適量 醤油...お好みで少し
マヨネーズ...大さじ2

【作り方】

- ①ひじきは水で戻し、水菜は食べやすい長さに切り、水につけてシャキッとさせておきます。
- ②れんこんは薄切りの半月切り、大きければちょう切りにして酢水にさらし、沸騰させた湯で1分程度サッと茹でて、冷水にとります。
- ③ミックスビーンズは半分くらい荒く刻んでおきます。調味料とツナ缶を混ぜ、水菜以外の具材を入れ混ぜ合わせます。
- ④最後に、水を切った水菜を混ぜ合わせて出来上がり!

血糖値と腸内フローラの関わり

ドクターのココロ

このところ注目を浴びている「腸内細菌」ですが、ヒトの腸の中で生きている細菌で、100兆個以上の細菌が存在し、個々の細菌が集まって腸内細菌叢(腸内フローラ:お花畑)を形成しています。腸内細菌は、栄養素の分解・吸収や免疫・防御機能など、様々な役割を担っています。さらに、最近、糖尿病の患者さんは健康な人に比べて、腸内フローラが異なっていることが分かってきました。多くの糖尿病の人に特徴的な「インスリン抵抗性」と呼ばれる状態(インスリンがうまく効かず、なかなか血糖値が下がらない)に、腸内フローラの乱れが関わっていると言われてます。逆に言えば、早いうちから腸内フローラのバランスを整えることで、糖尿病の予防や改善につながることは間違いなさそうです。



おおよぶ内科・整形外科
糖尿病内科専門医
副院長
大藪 知香子医師

腸内環境を改善する

乳酸菌 シロタ株で作った

ソフール



「ソフール」が発売されたのはなんと昭和 50 年(1975 年)。発売当初のラインナップは「ストロベリー」と「アップル」の2種類。フルーツのおいしさを生かしたデザートヨーグルトとして、「ソフール」はつくられました。当時、女性やお子さまのカルシウム不足が話題になっていたということもあり、カルシウムを豊富に含むという点も、大きな特徴でした。

※「ソフール」は、ソフトタイプのフルーツヨーグルトという言葉を集めた造語です。

クセがなくサラッと食べられるハードタイプのヨーグルトです。シンプルで後味スッパリ! 生きた乳酸菌 シロタ株がソフール1個(100mlあたり)に10億個以上入っています。

生きたまま腸内に到達する乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。



ソフール3種類にはカルシウムが100~140mg含有されています。これは、厚生労働省の日本人の食事摂取基準2015によれば、成人の1日のカルシウム摂取推奨量の1~2割程度のカルシウムが摂取できることになります。

おなじみの味		低脂肪・カロリー45%カット ※プレーンと比べて		いちご果汁入り	
栄養成分(1個(100ml)あたり)		栄養成分(1個(100ml)あたり)		栄養成分(1個(100ml)あたり)	
熱量	92kcal	熱量	48kcal	熱量	90kcal
たんぱく質	3.9g	たんぱく質	4.0g	たんぱく質	4.5g
脂質	2.0g	脂質	0.7g	脂質	0.8g
炭水化物	14.6g	炭水化物	6.4g	炭水化物	16.1g
食塩相当量	0.1~0.2g	食塩相当量	0.1~0.2g	食塩相当量	0.1~0.2g
カルシウム	130mg	カルシウム	103mg	カルシウム	140mg

【許可表示】生きたまま腸内に到達する乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、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。 ※写真はすべてイメージです。

お肌をコガす! 「紫外線」について

こんなお悩みありませんか?

- お肌がくすんで透明感がない
- ハリや弾力がなくなった
- お肌がゴワゴワして硬い
- シミが増えた



それ、お肌がコゲているかも!?

「お肌がコゲる」とは、とは、お肌のコラーゲンなどのたんぱく質と余分な糖が結びついて、老化促進物質「AGEs」が作られる事で、お肌の老化の原因のひとつです。



夏は強烈な紫外線でコゲが促進!

夏の紫外線により、お肌のコゲが促進されます! 服を着て紫外線からまもられている身体に比べて、紫外線に1年中さらされているお顔は「AGEs」が数倍も蓄積している事がわかっています。

お肌がコゲない為にできる事!

<p>食事</p> <p>バランスのいい食事をとりましょう</p>	<p>紫外線対策</p> <p>紫外線対策をしましょう</p>	<p>運動</p> <p>適度な運動で、糖質を消費しましょう!</p>	<p>ストレス対策</p> <p>ストレスもコゲを促進! ストレスをためないように</p>	<p>睡眠</p> <p>質のいい睡眠時の新陳代謝で糖質を消費します</p>
--	--	--	--	---

ヤクルト ばんそうれいちゃ 蕃爽麗茶



- ◆食後の血糖値が気になる方へ。
グアバ葉ポリフェノールのはたらきで、糖の吸収を穏やかにします。
- ◆食事の際に続けて飲用がおすすめ。
グアバ葉ポリフェノールには、食後の血糖値の上昇を抑えるはたらきがあります。

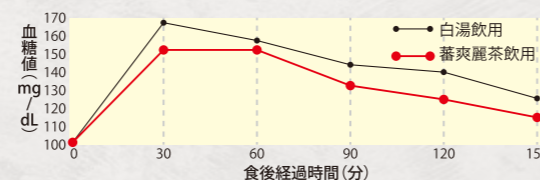
1日あたりの摂取目安量 お食事ごとに200mlを目安にお飲みください。

独自製法で飲みやすく

蕃爽麗茶は、焙煎(火入れ)を行うことでグアバ葉ポリフェノールの有効成分を残しつつ、枯草臭を減らしています。また、グアバの実の抽出物を加えて、甘みと酸味を増やし、飲みやすくしています。



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



グアバ葉ポリフェノールとは

グアバ葉ポリフェノールは、でんぷんや砂糖等の糖質を分解する消化酵素の働きを抑えます。従って、でんぷん等の糖質を含む食事を食べる際にグアバ茶を飲用すると消化管での糖の吸収が穏やかになり、食後血糖値の上昇が抑えられます。また、グアバ葉ポリフェノールは、体内に吸収されずに消化管内にて作用しますので、安全性の面からも優れていると考えられます。このような事実から、グアバ葉ポリフェノールは糖の吸収を穏やかにする特定保健用食品の関与成分として許可されています。

【許可表示】グア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。 マークのついた商品は、近畿2府4県で送料無料!
●食生活には、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。 ※写真はすべてイメージです。
※デリアリー商品は宅配業者からの配送になります。
※近畿2府4県以外の送料については担当スタッフにお尋ねください。

夏の感謝フェア 8/10(水)まで

LACTDEW

ラクトデュウ S.E. HB持

乳酸菌のチカラでしっかりうるおったお肌は紫外線についお肌にも! しっかりお肌をコゲからも守ります。

S.E. ...シロタエッセンス ※乳酸菌はつ腸エキス(ミルク)(成分名:ホエイ(2))
HB持 ...HBヒアルロン酸(持続型)

今月のおすすめアイテム

期間 8月1日(月)~8月29日(月)

くちびるにもしっかきうるおいを

くちびるも紫外線をあびるとダメージを受けます。リップクリームをこまめにぬって保湿をし、あれや乾燥からお肌をまもりましょう。

10% OFF

医薬部外品 ポッシュママ 薬用リップスティック 5g 通常価格 600円(税込) 特別価格 594円

ラクトデュウ S.E.ローション ●化粧水/130mL 通常価格 4,400円(税込) 特別価格 3,520円

ラクトデュウ S.E.ミルク ●乳液/110mL 通常価格 4,950円(税込) 特別価格 3,960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)	2022 7/11(月)~8/10(水)	2022 10/17(月)~11/11(金)	2023 1/30(月)~2/24(金)
----------------------	----------------------	------------------------	----------------------