

関西国際空港に1番近いセンター!

エリア内にはりんくうプレミアムアウトレットがあったり、海からも近く、泉佐野漁港などがありおいしい食べ物も盛りだくさん!!10人のヤクルトレディはみんな仲が良く、元気いっぱい笑い声が絶えないとっても明るいセンターです♪



おすすめスポット

りんくう公園

世界に開かれた大阪の玄関口、関西国際空港の対岸にある公園!海に面する眺望抜群の公園からは、飛行機や遠くに明石海峡大橋、淡路島も望めます。都会と自然の異なる魅力をたっぷりと楽しめる公園です★

◆公園管理事務所  
住所:大阪府泉佐野市往来北1-271  
◆営業時間:24時間

株式会社タケダフーズ  
大阪泉州名物!  
がっちょの唐揚げ専門店

大阪・泉州で長く愛されるソウルフード、がっちょの唐揚げ!一般的にはめこちという夏の旬魚で、泉州ではエサにがっちょ魚ということで「がっちょ」と呼ばれ、昔からおやつ代わりに食べられてきました。

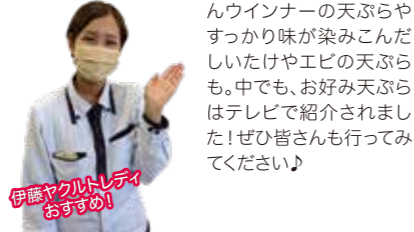
唐揚げにすると骨までたべられるので、カルシウムたっぷりとお子さんから年配の方まで大人気の一品。秘伝の味付けでパリパリ・サクサク!ビールと相性抜群★冷めても美味しく、一度食べたらやみつきです!



◆大阪府泉佐野市旭町8-15  
◆営業時間:9時~17時  
◆定休日:水曜日、日曜日

チウチ商店  
テレビでも紹介された、  
練り天ぶら屋さん

創業70年以上!毎日揚げたての練り天ぶらを販売しています。地元の方はもちろん、関西各地の方がこちらの天ぶらを求めて来店されるそうです。ごぼう天やしょうがの天ぶらをはじめ、赤いたこさんウィンナーの天ぶらやすっきり味が染みこんだしいたげやエビの天ぶらも。中でも、お好み天ぶらはテレビで紹介されました!ぜひ皆さんも行ってみてください♪



伊藤ヤクルトレディおすすめ!



◆大阪府泉佐野市大宮町15  
◆営業時間:9時~18時30分  
◆定休日:木曜日

腸元気コラム

これからが旬!  
きのこを食べてからだを元気に!

きのこはおいしいだけではなく、食物繊維やビタミンが豊富で、低カロリーでヘルシー!  
これから旬を迎える魅力たっぷりのきのこを食べて季節を感じましょう♪

食物繊維がたっぷり!

きのこはとにかく食物繊維が豊富!食物繊維をとることで整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています!現在ではほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、積極的に摂取することが大切です!

ビタミンも豊富!

きのこに含まれる栄養成分は種類によって異なりますが、ビタミンDやビタミンBのビタミン類やミネラルが豊富に含まれています!  
ビタミンは人間に必要な不可欠な栄養素で、体内ではほとんど作ることができないため、食品から摂取する必要があります!

低カロリーでヘルシー!

きのこは食物繊維やビタミンが豊富で、さらに低カロリー!  
「低カロリー」と聞くと「栄養素が少ない」と思われがちですがきのこには栄養素がたっぷりなんです!

近畿中央ヤクルト販売株式会社  
管理栄養士 小寺美里

今月のレシピ

きのこ三昧ご飯

低カロリーのきのこは1種類でも数種類でも手に入るものでお試しを!  
どのきのこにもカルシウムの吸収を助けるビタミンDや食物繊維が豊富♪



【材料3~4人分】

- 米.....2合
- まいたけ・えのきだけ・エリンギ.....各50g
- 油揚げ.....1枚
- 三つ葉.....1束
- 水.....400ml
- オイスターソース.....大さじ3
- みりん.....大さじ3
- ごま油.....小さじ2

【作り方】

- ①米は洗って水けをきっておきます。
- ②まいたけは好みの大きさに手で裂き、えのきだけは根元を切り落として長さを半分に切ります。エリンギは縦に約3mmの厚さに切ります。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにします。
- ④三つ葉は2~3cmの長さに切ります。
- ⑤炊飯器に①、②、③、④を入れて軽く混ぜ、普通に炊飯します。炊き上がった⑤を加え、底から切るようにしてさっくり混ぜたら完成です!

出展: 講社の料理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」

乳酸菌のココロ

2022  
9

おすすめ期間  
9月1日(水)~30日(金)

特集

食欲の秋

「胃のケア」で秋の味覚を満喫

私たちの体は日々生きていくために食べ物から栄養素を吸収しています。その消化の重要な働きをしている胃。美味しく食べていくためには「胃のケア」が大切です。

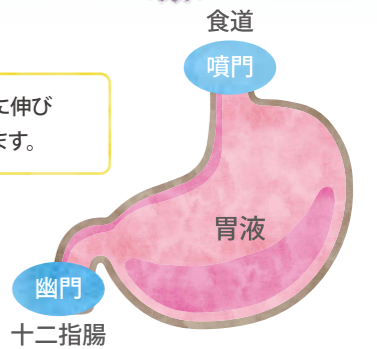
胃のはたらき

- ①食べ物を貯めます。
- ②食べ物をかゆ状にします。
- ③殺菌し、食べ物の腐敗や発酵、細菌の繁殖を防ぎます。

胃は食べ物が入るとゴム風船のように伸び、空腹時の約15倍まで大きく膨らみます。

噴門 普段は食道に食べ物がないように閉じています。

幽門 食べ物が液状になると開き、十二指腸に送られます。



胃のトラブル

胃では胃酸によって強い酸性状態を保ち、ペプシンというたんぱく質分解酵素で食べ物を溶かして消化します。胃自身を溶かさないうのは、粘膜が出す粘液が防御しているからです。粘液には傷を修復する作用もあります。このバランスが崩れると、粘膜の表面がただれて血がにじむような胃炎や、粘膜がえぐられるような胃潰瘍になります。胃潰瘍は胃酸が直接に粘膜を刺激する空腹時や夜間に痛むのが特徴です。

胃炎や胃潰瘍の原因

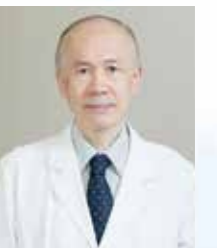
- ・暴飲暴食
- ・アルコールやコーヒーの飲みすぎ
- ・タバコの吸いすぎ
- ・ピロリ菌
- ・非ステロイド性消炎鎮痛剤
- ・副腎皮質ステロイド薬
- ・抗生物質など

出典:女性の健康推進室ヘルスケアラボ「女性に多い体の不快と主な症状」より

ドクターのココロ

~胃の検査について~

胃の検査にはバリウムを飲んで胃の凹凸をレントゲンで映し出す胃透視検査と内視鏡検査があります。消化器内科で「胃の検査をしましょう」と言われた場合は内視鏡検査を指していると考えてください。胃透視検査は胃の凹凸を見るもので、早期の胃がんや粘膜が赤くなった胃炎・食道炎の診断は難しいと考えます。内視鏡であれば、発赤や軽度の凹凸が発見でき、さらに組織検査も可能です。また、保険診断では、内視鏡検査で萎縮性胃炎と診断されて初めて胃がんや潰瘍の原因となるピロリ菌の検査をして良いことになっています。ただ、ピロリ菌の検査は人間ドック等で行われている場合が多いですが、胃がん検診をしない人が多いため、胃がん危険群の囲い込みのために検査していると考えます。胃内視鏡検査は苦しいのでは?と思われる方がいらっしゃると思いますが、鼻からの内視鏡(経鼻内視鏡)検査や安定剤を使って内視鏡検査する施設が多くなっていますので、心配せずに消化器内科に相談していただけたらと思います。



洛西ニュータウン病院  
消化器内科部長  
本合 泰 医師

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  
採用情報ページ

Instagram  
キャンペーン・商品健康お役立ち情報を配信中!  
kinkichuo\_yakult

【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。

ビーエフワン『食後の胃の負担をやわらげる』

機能性表示食品

# BF-1 刺激や酸味を抑えて胃にやさしい

ヨーグルト味



B. ビフィダム Y株



食後に胃の負担を感じているあなたに



BF-1 (ビーエフワン) 販売価格 124円 (税別) 100ml

## 胃にやさしいから続けやすい

胃は非常に強力な胃酸で、胃の中を一定以上の酸性に保ち、食物の消化の他に、食べ物といっしょにはいつか来た菌の殺菌を行います。そのため、多くの菌は胃にとどまることができません。しかし、「BF-1」に含まれるヤクルト独自のビフィズス菌「B. ビフィダム Y株 (ビフィドバクテリウム ビフィダム YIT 10347)」は、胃壁にくっつき、胃でその「チカラ」を発揮することが確認されました。

【届出表示】本品には、B. ビフィダム Y株 (B. ビフィダム YIT 10347) が含まれるので、食後の胃の負担をやわらげる機能があります。

●1日当たりの摂取目安量：1日1本を目安にお召し上がりください。●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。 ※写真はすべてイメージです。

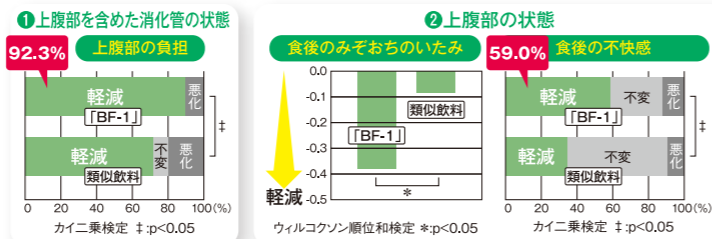
### 「B. ビフィダム Y株」を含んだ「BF-1」の飲用試験を行いました。

「BF-1」の飲用試験として、一時的な胃の負担を感じている健康成人79名に、「BF-1」または疑似飲料1本(100ml)/日を4週間飲んでいただき、症状の程度や頻度について調べました。

被験者：一時的な胃の負担を感じている健康成人79名  
試験飲料：「BF-1」または疑似飲料1本(100ml)/日  
飲用期間：4週間  
評価項目：①GSRs(上腹部を含めた消化管の状態を評価するアンケート) ②改訂 FSSG(上腹部の状態を評価するアンケート)

出典：Journal of Dairy Science, 101(6), 4830-4841, 2018

飲用 4 週間後…



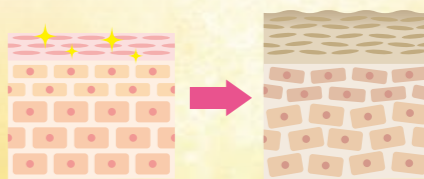
その結果・・・「BF-1」を4週間継続飲用することで、  
①の項目では、9割以上の人が上腹部症状の軽減を実感  
②の項目では、一時的な胃の負担を感じている健康成人において、「食後のみぞおちのいたみ」「食後の不快感」が軽減されることが確認されました。

# 秋を美肌で迎えるために 夏の疲れをリセット

## この時季のお肌は“夏バテ”状態

厳しい暑さも少しずつ和らぎ、過ごしやすい時季になりました。その一方で、過酷な夏を乗り越えたお肌には疲れが蓄積し“夏バテ”状態です。夏にあびた紫外線の影響でお肌(角質層)が厚く硬くなり、ゴワつきやくすみがおこります。また、お肌の生まれ変わりが滞ることで、メラニンが排出できずシミ・ソバカスにもつながります。

お肌の生まれ変わりが滞ると…??



古い角質が蓄積

くすみ  
シミ・ソバカス  
ゴワつき

## 睡眠の秋

### 秋の夜長で美肌をつくる

「睡眠は美容の素」といわれるほど、お肌と密接な関りがある睡眠。お肌の生まれ変わりも睡眠中に活発になります。

### 質の良い睡眠をとるポイント

入浴は就寝の2~3時間前にぬるめのお湯で

ライフスタイルに合わせた運動習慣で昼夜のメリハリを

就寝前はなるべく携帯やテレビを控えて脳を休める

寝室は昼光色の光より、電球色の光に

## 食欲の秋

### 秋の味覚は美肌成分が豊富

秋はいろいろな食べ物おいしい季節。旬の食べ物からたっぷり栄養を摂って、体の中から美肌を目指しましょう。



きのこに含まれるビタミンB2は、お肌の生まれ変わりを促す働きが!



さつまいもは、抗酸化作用の強いビタミンCが豊富に含まれており、シミやくすみなどが気になる方におすすめ!



サケには、抗酸化作用のあるアスタキサンチンやお肌の生まれ変わりを促すビタミンB群などが豊富!

# 調製豆乳 国産大豆使用

## 特長

たんぱく質の含有量が高い国産大豆を100%使用、コレステロールが気になる方におすすめの調製豆乳です。遺伝子組換え大豆は使用していません(容器に表示)。日本国内で育成された品種が、日本に古くから伝わる在来種であるため、遺伝子組換えの心配はありません。

### 大豆レシチン

血中のコレステロールをレシチンが溶かして、余分なコレステロールが血管壁に沈着することを防ぎ、細胞内や血液中でのコレステロール値を調整してくれると考えられています。

### 大豆たんぱく質

食事から体内に入ったコレステロールは、大豆たんぱく質が存在すると、腸内で大豆たんぱく質がコレステロールより先に胆汁酸と結びつくため、コレステロールは吸収されずに体外に排出されると考えられています。

### コレステロールを下げる

### 大豆サポニン

サポニンはコレステロールを除去したり、体内で血栓をつくり動脈硬化の原因となる過酸化脂質の生成を抑制する効果があります。

### 大豆使用について

1個当たり大豆を約33g使用しています。大豆固形分とは水分を除いた大豆の成分のことであり、この量は大豆たんぱく質等が含まれます。「調製豆乳 国産大豆使用」は、大豆固形分9%、大豆たんぱく7.0g以上含有しています。

### 大豆イソフラボンアグリコンとは

イソフラボンとは、さまざまな生理活性作用が確認されているフラボノイドの一種で、大豆に多く含まれます。その大豆イソフラボンは、通常、糖が結合した構造(配糖体)をしています。糖がはずれた構造のものをアグリコンといいます。



調製豆乳 国産大豆使用 ●200ml 販売価格 113円 (税別)

- カルシウム:84mg
- ビタミンE:12mg
- コレステロール:0mg
- 大豆イソフラボンアグリコン:27mg

## “トリプル洗顔”でくすみのもとになる古い角質をやさしく取り除きます!

洗顔後、いつものお手入れ前に角質ケアをプラスするだけ! お肌の透明感がUP!

使うのはコレ!

うるおいをお肌にとけながら、古い角質を取り除きます。

クレンジング ウォッシング

ふきとり化粧水 ヤクルト スキンクリアキッドをコットンに適量(500円硬貨大)ふくませて、お顔をやさしくふきとります。



ヤクルト スキンクリアキッド (ふきとり化粧水) ●120mL 販売価格 4,400円 (税別)

## 今月のおすすめアイテム

期間 9月1日(木)~9月28日(水) 10% OFF



医薬部外品 ポッシュママ 薬用ハンドクリーム ●50g 通常価格 590円(税別) 特別価格 495円 (税別)

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)

〈許可表示〉本品は豆乳を原料とし、血清コレステロールを低下させる働きがある大豆たんぱく質を摂取しやすいように工夫されているので、コレステロールが気になる方の食生活の改善に役立ちます。●1日当たりの摂取目安量：1日当たり1個(200ml)を目安にお召し上がりください。●食生活は、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。

毎年恒例 年4回実施予定!! ご愛顧感謝セール