

今月のセンター 貝塚センター

貝塚で大人気のうどん屋さん うつ輪

大人気のうどん屋さん! 温かいうどんも冷たいうどんも種類豊富★コシがしっかりしていて食べ応え抜群! 揚げたてあつあつの天ぷらがとてもサクサクしてジュシーでうどんとマッチしてとっても美味しいです! 貝塚センターのヤクルトレディおすすめのうどん屋さんです☆

◆大阪府貝塚市半田581-1
◆営業時間: 11時30分~14時 17時30分~21時 (L.O.: 20時40分)

縁結びで有名なお寺♥ 龍谷山 水間寺

水間寺境内には本堂、三重塔を含めて十五の仏閣があります。厄除けとして知られていますが、中でも恋愛成就の明王、愛染明王を祀る愛染堂は「恋人の聖地」に選定された人気の名所となっています♥ 近隣の水間公園には、愛染橋もあります。かわいいお守りも♪ぜひ行ってみてください!

◆大阪府貝塚市水間638

水間寺を参拝したあとはひと休み♥ 茶房一会

水間寺のすぐ近くにあるお店。お蕎麦や甘味があり、ひと休めるのにピッタリ! 創業37年の地元で愛されるお店♪珈琲などのドリンクはもちろん、甘味には「厄除げぜんざい」があり、さらに厄除けのパワーを得られそうですね★女性の方おひとりでも入りやすい雰囲気♥ 甘党の方におすすめ! 貝塚センターのヤクルトレディおすすめのお店です☆

◆大阪府貝塚市水間615 ◆営業時間: 8時30分~16時 (L.O.: 15時30分) ◆定休日: 不定休

おかげさまで 大好評!

Yakult (ヤクルト) 1000

Y (ワイ) 1000

雑誌「日経トレンド」2022ヒット商品ベスト30 1位に「Yakult (ヤクルト) 1000」「Y (ワイ) 1000」が選ばれました!

「2022ユーザー新語・流行語大賞」のトップ10に選ばれました!

腸チヨ〜!! 元気コラム

間食はどんなものを食べていますか?

間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取する食べ物や飲み物のことで、栄養補給や気分をリフレッシュさせたり、生活にうおいを与える役割があります。しかし、食べ過ぎると肥満につながる可能性があるため、回数・量・質を考えてかきこく間食を摂りましょう!

おすすめの間食 一般的には1日に200kcal程度の間食が適量だと言われています。

不足しがちな栄養素が補えるようなものをおすすめです★

- たんぱく質やカルシウムを補う** ヨーグルト、チーズ、プリン、小魚など
- ビタミンを補う** 果物、ゼリー、フルーツジュースなど
- 食物繊維を補う** ドライフルーツ、ナッツ、豆類など

お菓子なら小袋にするなど、パッケージの栄養成分表をみて適量を心がけましょう!

近畿中央ヤクルト販売株式会社 管理栄養士 香林美紅

今月のレシピ

寒天入りフルーツポンチ

今回は、ヘルシーデザートをご紹介します★ 寒天はとても低カロリーで、約80%が食物繊維。水に戻すだけで手軽に扱える寒天は、お腹の調子を整えるときに便利です!

材料【2人分】

- 寒天・・・6g
- キウイフルーツ・・・1個
- オレンジ・・・1/2個
- いちご・・・2~4個
- 水・・・200ml
- 砂糖・・・大さじ1~1/2
- レモン汁・・・適量

【作り方】

- 寒天は水でもどして水けを切り、食べやすい長さに切る。
- キウイは皮をむいて一口大に切る。オレンジは袋から身を取り出す。いちごはへたを除く。
- 鍋にAを入れて弱火にかけ、沸騰したら冷ましてレモン汁を混ぜる。
- 器に①②を盛り、③を注ぐ。

出典：講談社の料理 Book ヤクルト本社の管理栄養士が考えたカラダがよくなる「健腸」レシピ

人も地球も健康に Yakult

乳酸菌のココロ

2023 1

おすすめ期間 1月5日(金)~31日(木)

特集 夏と冬の消費カロリー 「冬こそ脂肪を燃やしましょう」

あけましておめでとうございます! 平素はご愛顧を賜わり、厚く御礼申し上げます。冬は美味しい食べ物やイベントも多く「食」が進む季節ですね! みなさまは夏と冬はどちらが消費カロリーを多く消費できるのか、気になったことはありませんか? 気温も高く汗をかく夏の方が消費カロリーが多いイメージですが、実は冬の方が効率よく消費カロリーを消費できるんです! 今回は「冬こそ脂肪を燃やしましょう」ということで夏と冬の消費カロリーについて考えてみましょう。

夏と冬の消費カロリー

夏と冬の違いといえば「気温の差」。この「気温の差」と消費カロリーには、大きく関係があります。夏と比べて冬は気温が下がるので体温を平熱に保つために「基礎代謝」というエネルギーがあります。カラダが冷えるのを温めるためにカロリーを多く消費するため、夏に比べて冬はカロリーを効率よく消費できます。

基礎代謝とは

「基礎代謝」とは私たち「ヒト」が生きていくために最低限必要なエネルギーのことをいいます。1日のうちに消費するエネルギーのうち、約70%を「基礎代謝」が占めています。そのため「基礎代謝」の低下は、全体のエネルギー消費量の低下にもつながります。「基礎代謝」は年齢を重ねるごとに筋肉量の低下などを原因に低下するといわれています。そのため「基礎代謝」を高める工夫が必要です。

冬に効果的な運動方法

ウォーキング・ジョギング

屋外でのウォーキングで体温を保つために働く基礎代謝を高めることができます。ウォーキングやジョギングを行う際には水分不足にならないようにしっかりとこまめな水分補給も同時におこないましょう!

筋トレ

屋外スポーツは難しいという方にはスクワットなどの筋トレがおすすめです。筋トレには基礎代謝を高める効果があります。基礎代謝が上がると消費カロリーを消費しやすくなります。筋肉量をUPしてより基礎代謝を上げて効率よく消費できるカラダづくりをしていきましょう!

冬に効果的な食事・生活のポイント

タンパク質をしっかり摂る

たんぱく質はカラダをつくるものになる栄養素です。筋肉を維持・増量したり、内臓を健康に保ち基礎代謝のUPにつながります!

根菜類をしっかり摂る

根菜類はカラダを温める働きがあります。根菜を食事の中で上手に取り入れ、カラダを温めて基礎代謝をUPしていきましょう!

PR

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!

Kiss FM the wonderful station

ON AIR Every Monday 11:30 ~ 11:45

Yakult 1000 Music

出演者: ケーシーハジメト 藤原祥

リクエストコーナーもあり、ケーシーハジメトと藤原祥がヤクルトのように、身体と心にやさしい番組をお届け!是非お聴きください!

リクエスト & メッセージお待ちしております!
https://www.kiss-fm.co.jp/yakult1000music/

保育士・保育スタッフ情報

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

QRコード

各種情報を配信中! ぜひご覧ください!!

Instagram

キャンペーン・商品健康お役立ち情報を配信中

ヤクルトレディのお仕事にご興味のある方はこちら

QRコード

【ご依頼・お問い合わせ】 本社 大阪府茨木市

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)

年末年始休業日のご案内 12月30日(金)~1月4日(水)

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。

ドクターのココロ

肥満について

食の欧米化に伴い、日本でも肥満の人の割合が増えています。肥満は糖尿病や循環器疾患などを引き起こすと言われてます。体内の脂肪細胞には主に白色脂肪細胞と褐色脂肪細胞があります。白色脂肪細胞は皮下やお腹の中に多くあり、悪玉のイメージがある脂肪です。エネルギーを脂肪として蓄積しますが、それ自体が悪いものではありません。食べ過ぎや脂質の多い食事を摂ることで、白色脂肪細胞が大きくなり、さらに数が増えて、生活習慣病の発症につながるのです。褐色脂肪細胞は逆に脂肪を燃焼します。また、白色脂肪細胞の中にも褐色脂肪細胞に似た細胞があり、運動、寒さ、魚に含まれているDHAやEPA、唐辛子に含まれているカプサイシン、ビタミンAまたはビタミンDなどを摂ることで増えることが分かっています。つまり、適度に運動し、バランスが取れた適量の食事を摂ることによって、白色脂肪細胞を肥大化させずに褐色脂肪細胞を活性化させ、肥満を防ぐことになるのです。

医療法人清仁会シズ病院 脳神経内科部長 浦部 博志 医師

茨木市と近畿中央ヤクルト販売株式会社が連携協力に関する協定を結びました。

近畿中央ヤクルト販売株式会社は茨木市に本社を構え、事業に取り組んでおります。そして今回、茨木市の皆さまにより身近に感じていただき、市民の皆さまの健康維持・増進に役立てるよう、2022年11月17日に協定を結びました。これからも地域の皆さまに喜んでいただけるよう業務に取り組みます! よろしくお願ひいたします。

茨木市 Yakult

裏表紙に、間食についての「腸元気コラム」と「ヘルシーデザート」レシピを掲載中!!

次号予告 花粉症対策/縁起の良い食べもの/ひな祭りレシピ



ヤクルト400W^{ダブル}



気になるお通じをスムーズに

乳酸菌 シロタ株とガラクトオリゴ糖のWの強さ!

機能性表示食品

良い菌 を増やし、腸内環境を改善する

腸内環境を改善してお通じを改善する機能が報告されている、1本(80ml)に乳酸菌 シロタ株400億個とガラクトオリゴ糖5.0gがWで含まれている乳製品乳酸菌飲料で機能性表示食品です。

50代女性

「ヤクルト400W」を飲み出してから、腸の動きがよくなりました。シロタ株とビフィズス菌のダブルの動きがきつと効いて以前に比べたら排便回数が改善されて、しかもクセがなく飲みやすく、私にとったら手放せないアイテムになっています。



30代女性

私は妊娠中にお通じに悩まされていました。赤ちゃんへの影響を考えると薬に頼りたくないと感じていたところ、「ヤクルト400W」を飲み続けることでお通じが少しずつ改善されていったので非常に助かりました。おいしくてごくごく飲みました。



40代女性

いつもおなかのはっている感じだったのが、ちょっとすっきりしました。腸内が活動している気がします。食欲もわいてくるし、仕事にも集中できるように思います。便通が改善されると、体が軽く感じられ、快調です。



※上記内容は個人の感想であり、効果・効能を示すものではありません。

【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。

調製豆乳 国産大豆使用

豆乳習慣はじめよう♪

コレステロールが気になる方におすすめの調製豆乳。

大豆たんぱく質

大豆は「畑の肉」と呼ばれ、ビタミンB1やビタミンE、葉酸、カルシウム、マグネシウム、カリウム、亜鉛、鉄といったビタミン類やミネラル成分が豊富に含まれています。大豆たんぱく質は、良質なたんぱく質を含み、肉や卵と同じくらいアミノ酸のバランスがよく、グルコースの取り込みを促進します。大豆に含まれるたんぱく質を大豆たんぱく質といいます。

〈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。※摂取上の注意：多量に摂取することにより、疾病が治癒したり、より健康が増進されるものではありません。●大豆アレルギーの方は、摂取をひかえてください。他の大豆食品によりアレルギー症状がでない方も、ごくまれにアレルギー発症例がありますので、初めての飲用の場合、または体調不良の時は、ごく少量でのご試飲をおすすめします。

たんぱく質の含有量が高い
国産大豆を100%使用。

関与成分 **大豆たんぱく質 7.0g**

栄養成分
カロリー：140kcal 大豆たんぱく質：7g
大豆イソフラボン(アグリコンとして)：27mg
カルシウム：84mg ビタミンE：12g
コレステロール：0mg

原材料
大豆(国産・遺伝子組換えでない)、
水あめ、食塩/トレハロース、
乳酸カルシウム、ビタミンE

調製豆乳
国産大豆使用
●200ml
販売価格 **113円**



冬のダメージケア作戦

この時季のお肌

秋・冬と蓄積した乾燥ダメージがお肌にあらわれる時季。この時季のお肌は1年間で最も「バリア機能」が低く弱った状態です。さらに乾燥が進み、花粉などの刺激による肌トラブルが起こりやすくなっています。

化粧水・乳液

適切につけていませんか?

どんなに良い化粧品を使用してもつけ方次第で効果の差は歴然!乾燥が気になる季節こそお手入れの基本となる適量・適法を守りましょう。

効果的な

化粧水の使い方 「朝晩×3プッシュ」

お肌のうるおいをためつために最低限必要な量です。

1本で約1か月分です。

うるおいが不足するとお肌は外部からの影響を受けやすくなりますのできちんと使いましょう。

コットンで

- 朝晩の洗顔後、3~4プッシュをコットンに含ませます。



※コットンの持ち方(人さし指と小指ではさむ)

- コットン全面をお肌にあて、顔の中心から外側に向かってゆっくりと、軽くすばらせるようになじませます。



手で直接

- 洗顔後、1プッシュを手のひらにとります。



- 両手のひら全体を使って、顔の中心から外側に向かって軽く押し込みながら広がります。(おたくのはNGです!)



- お肌にしっかりなじんだら、①~②を3回くりかえします。



ラクトデュー S.E.ローション2
●化粧水/130mL
販売価格 **4,400円** (税別) HB持

効果的な

乳液の使い方 「朝晩×3プッシュ」

お肌を乾燥や刺激からまもるベールをつくるために最低限必要な量です。

1本で約3か月分です。

不足すると、化粧水で与えた水分の蒸発やさまざまな刺激の影響を受けやすくなりますのできちんと使いましょう。

指先でササッと、ベタベタの原因に!ベタつかないおすすめつけ方はこちらです。

- 朝晩の化粧水の後、3プッシュを手のひらにとります。



- 冷たさがなくなり、肌の温度になじむまで少し待ちます。

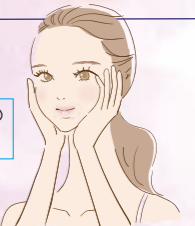


- 両手のひら全体を使って、顔の中心から外側に向かってゆっくり広がります。



目や口のまわりなど乾燥が気になる部分には重ねづけがオススメ★

- 最後に手のひらで、顔全体を覆うように両ほお、額とおどの2回に分けるハンドプレスしてなじませます。



ラクトデュー S.E.ミルク
●乳液/110mL
販売価格 **4,950円** (税別) HB持

S.E. シロタエッセンス ※乳酸菌は酵エキス(ミルク)〈成分名：ホエイ(2)〉のこと HB持 …HBヒアルロン(糖)〈糖〉

※この広告の写真、イラスト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

Next

2023 5/15(月)~6/9(金) 2023 7/10(月)~8/10(木) 2023 10/16(月)~11/10(金) 2024 1/29(月)~2/22(木)

※日程は変更となる場合がございます。ご了承ください。