

## 今月のセンター 茨木北センター

おにぎりとお惣菜のお店 キッチン笑笑

茨木北センターは愉快な仲間が現在15名★先輩も新人も関係なく、全員仲が良く楽しく和気あいあい♡出産後の復帰も多く、とにかく明るいセンターです!! 近くに安威川ダムがあり、近々ダム公園と、日本一の吊り橋ができる予定です♪バウンジー・ジャンプもできるので、是非、遊びに来てくださいね～!

具がたっぷりで見ただけから美味しい♡注文を受けてから握ってくださる手作りおにぎりは、福井県産のコシヒカリ!炊きたてほかほか★幸せで笑顔がこぼれます。ランチに付いてくる味噌汁にはお野菜がたっぷり入っていてこれまた美味しい!心も身体も温まるお店です。テイクアウトもイートインもどちらもOK。ぜひ行ってみてください! ◆茨木市上郡2丁目5-9 ◆営業時間:11時～17時 ◆定休日:日曜日、月曜日

### 可愛い看板ねこがいる街のお花屋さん (株)ディーエフカンパニー

切り花・季節の苗・蘭・花束・アレンジメントなど種類が豊富で、しかもお値段も優しい!お家のインテリアや特別な日の贈り物におすすめです! なんと!お電話1本で自宅までお花のお届けもしてくれます♪ぜひ一度、行ってみてください。

お店に行く、看板ねこのヤマトちゃんやサガフちゃんを癒してくれますよ～♡

◆茨木市藤の里1-10-6  
◆営業時間:8時～17時(年中無休)  
◆072-643-8772

### ヤクルトのお客さま御用達! 美容室 Bloom

老若男女問わず、常にお客さまがいっぱい!茨木北センターのヤクルトレディも家族でお世話になっています★スタッフの皆さんは親しみやすくて居心地が良いので、リフレッシュできると評判です!できるだけ早目のご予約がおすすめです!ちなみに、店長のお友達がデザインしたアクセサリーも販売していますよ♪

◆茨木市東太田1丁目1-119ローレルF  
◆営業時間:9時～19時(定休日 月曜日) ◆072-627-4419

人も地球も健康に Yakult

# 乳酸菌のココロ

2023 2

おすすめ期間 2月1日(水)～28日(木)

## 特集 花粉症対策 ～花粉症対策とセルフケア～

春になると多くの人が悩まされる「花粉症」。花粉症の人にとっては、つらい季節になります。毎年、症状が出ている人は花粉症の症状が出る前から対策や治療を始めるとシーズン中の症状を和らげることにつながるのです。早めの対策を心がけたいですね。今月は花粉症対策と予防について考えてみましょう。

## 腸 元気コラム

### ひな祭りに『はまぐり』を食べる理由

ひな祭りの汁物と言えば「はまぐりのお吸い物」!ではどうして「はまぐり」なのか?理由と「はまぐり」の栄養素についてご紹介いたします!

**ひな祭りとはまぐりの関係**  
はまぐりの貝は対になっている貝でないとぴったり合わないため、その特徴からはまぐりの貝は「仲の良い夫婦」を表すようになりしました。ひな祭りははまぐりには「一生ひとりの人と仲良く添い遂げられるように」という娘への願いが込められているそうです。

**はまぐりの栄養素**

- ①タウリン  
タウリン(アミノ酸の一種)は、コレステロールを減らす、心臓や肝臓の機能を高める、視力の回復など様々な効果があるといわれています。
- ②亜鉛  
亜鉛は、体内でのDNAやたんぱく質の合成に欠かせない栄養素です。不足すると味覚や嗅覚の障害や免疫力の低下につながることがあります。
- ③鉄分  
体内では作ることができない栄養素で、血液中の赤血球をつくる材料になります。赤血球が不足すると貧血を招いてしまいます。

近畿中央ヤクルト販売株式会社 管理栄養士 小寺実里

### 今月のレシピ あま酒いちご寒天

来月3月はひな祭り!ということで今回はあま酒を使ったレシピをご紹介します! 寒天も使っていて、ヘルシーで食物繊維もたっぷり☆彡

**材料【3～4人分】**  
いちご . . . . . 180g  
あま酒 . . . . . 300cc  
牛乳 . . . . . 300cc  
粉寒天 . . . . . 5g  
砂糖 . . . . . 大さじ1

**【作り方】**  
①いちごを食べやすい大きさにカットしハットやタッパーに並べる。  
②小鍋にあま酒、牛乳、粉寒天、砂糖を入れ中火で約4分加熱し、泡だて器でよくかき混ぜる。  
③沸騰直前で火を止めさらに2～3分ほどよくかき混ぜる。  
④いちごを上げた上から静かに流し入れ、粗熱をとり冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。  
⑤固まったらお好みの大きさにカットし出来上がり♪

## 今話題の乳酸菌!～プロバイオティクスの可能性～

**現代社会の流れ** 経済が豊かになり、科学技術の進歩によってさまざまな面で便利な社会になった一方、現代は「ストレス社会」と言われています。強い刺激を受けたり、ストレス状態が継続すると、睡眠の質の低下、頭痛や腹痛などの全身の不調につながる場合があります。

**脳腸相関** 生物にとって重要な器官である脳と腸がお互いに密接に影響を及ぼしあうことを示す言葉です。古くから、脳の状態が腸の機能に影響を及ぼすことは知られていましたが、近年、脳から腸への影響だけでなく、腸の状態のさまざまな変化が脳に伝わり、気分や感情という心の状態にも影響を及ぼすことが分かってきました。

**乳酸菌の主な働きとは・・・**  
腸内で大腸菌など悪玉菌の繁殖を抑え、腸内細菌のバランスをとる役割を果たしています。そして便通の改善だけではなく、コレステロールの低下や免疫機能を高めがんを予防するなどさまざまな働きがあるとされています。

**プロバイオティクスとは・・・**  
乳酸菌などの腸内環境を整える微生物のうち、生きて腸に到達できる有用な微生物

プロバイオティクスを与えると  
良い菌が増える  
悪い菌が減る  
腸内環境が良くなる

**腸を健康に保つことが大切!!** ストレス社会と言われる今、メンタルヘルスを考えるうえで脳腸相関は注目すべき健康テーマといえます!腸をケアする観点から食生活に手軽に取り入れることのできるプロバイオティクスを利用してみたいはいかがでしょうか(^ ^)/

出典: e-ヘルスネット(厚生労働省) 乳酸菌 ヤクルト中央研究所 ヤクルト健康コラム 脳腸相関①②③④⑤

## 花粉症の原因

花粉症は原因となる花粉に人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでます。春にはスギ、ヒノキ、夏にはイネ科、秋には雑草類の花粉が主に飛散します。その中でもスギは日本特有の木で中国の一部にもありますが、その数は日本と比べると少なく、スギ花粉症が問題となっているのは、ほとんど日本だけのようです。

## 花粉症の症状

◇くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血など  
◇花粉が鼻や目に入ると、体が花粉を外に出そうとするために「くしゃみ」で吹き飛ばしたり「鼻水」「涙」で花粉を洗い流そうとして症状があらわれます。

## 花粉症対策のポイント

大量の花粉に出会うと体が花粉に対する抗体を産生する可能性が高くなります。花粉を鼻から沢山吸い込んだり、目に入ったりすると花粉症の症状が強くなります。**できるだけ、花粉に接しないことが重要です。**

## 花粉症のヘルスケア

- マスクの着用**  
マスクは花粉の飛散が多いときには吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らすので、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。
- メガネを着用**  
メガネをすることで目に入る花粉を減らすことができます。花粉症用のメガネでは4分の1程度に減少することがわかっています。
- 花粉が付着しにくい服装**  
外出時は毛織物による上着やコートを着ることは避けましょう。表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものは花粉が付着しにくいのでおすすめです。
- うがいと洗顔**  
外出先から帰ったら必ずうがいをしましょう。喉に付着した花粉を落とすのに効果的です。また、洗顔することで顔に付着した花粉を洗い流します。
- 換気時は窓を小さく開け、時間を短く**
- こまめに掃除機をかけて室内の花粉を減らしましょう。**

出典: 「花粉症の疫学と治療そしてセルフケア」(厚生労働省)を加工して作成

## ドクターのココロ

### 花粉症の治療について

今年もスギ花粉の飛散時期が近づいてきました。今年は、昨年と比べて飛散量が多いと予報が出ていますので、より花粉症対策が重要になってきます。2000年頃、花粉症の方は5人に1人(19.6%)でしたが2019年の統計では5人に2人(42.5%)と、この20年で倍増していますし、年齢に関わらずいつでも発症しうるので、これまで花粉症ではなかった方も今年から花粉症が発症する可能性はあります。花粉症対策は、花粉の飛散時期から行うと効果的ですが、治療は花粉の飛散時期前から行うことが重要です。治療は内服、点鼻、手術など色々ありますが、これまでの治療で満足されている方は同じ治療を今年も継続されるべきだと思います。一方、今年から症状が出た方や、これまでの治療で十分な効果が得られなかった方は一度耳鼻咽喉科やアレルギー科を受診されて、花粉症の検査や治療に関して医師と相談されてみてはいかがでしょうか?

耳鼻咽喉科 さがわクリニック 院長 佐川 公介 医師

【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)

<https://kinkichuo-yakult.co.jp/>

【個人情報取り扱いについて】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。

次号予告 からだの健康と腸内細菌/春キャベツと冬キャベツのちがい/春キャベツレシピ 裏表紙に、「縁起の良い食べもの」について、「ひな祭りレシピ」を紹介しています。

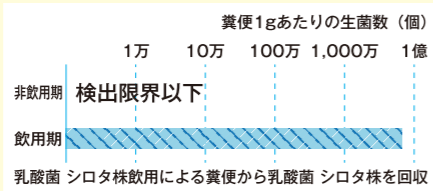
# 選び鍛え抜いた乳酸菌 シロタ株とビフィズス菌 BY株は生きて腸まで届きます!

## 乳酸菌 シロタ株

### 「乳酸菌 シロタ株」の3つのはたらき

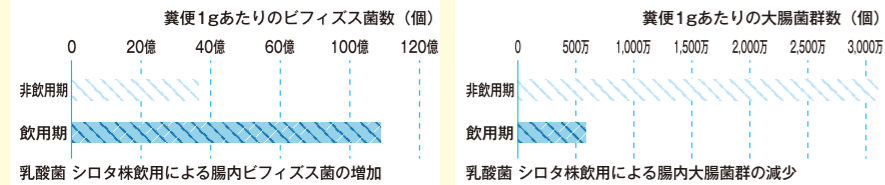
#### ① 生きて腸内に到達する

**強化培養された乳酸菌 シロタ株は、胃液や胆汁などの強い消化液に耐えて生きて腸内に到達します。**健康な人が乳酸菌 シロタ株10億個以上含む飲料を4週間摂取する、という試験をおこなったところ、たった便1gのなかに1億個近い乳酸菌 シロタ株の生菌が存在していたという結果が報告されています。



#### ② 良い菌を増やし、悪い菌を減らす

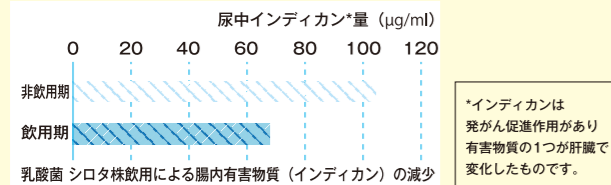
**乳酸菌 シロタ株を飲用したところ、もともと腸内にすむビフィズス菌が増加し、大腸菌が減少しました。**大腸菌はもともと人の体内にすんでいる菌で、ほとんどの場合は無害ですが、何らかの疾患の原因になることもあり得る菌です。



方法：健康人10名に乳酸菌 シロタ株100億個以上含む飲料を4週間飲用させた。  
出典：田中 隆一郎,大脇 真,理研腸内フローラシンポジウム12 腸内フローラと食餌,光岡知 編,学会出版センター,1994,85-104.

#### ③ 腸内環境を改善する

**乳酸菌 シロタ株は腸内の有害物質の生成を抑えます。**尿中のインディカンの量を測定することにより、腸内の有害物質である「インドール」の量を想定することができます。ちなみにインドールには、発がん促進作用があると言われています。



方法：健康人7名に乳酸菌 シロタ株100億個以上含む飲料を5週間飲用させた。  
出典：K.Tohyama et al.Microbiology and Immunology,1981,25(2),101-112.

研究の進展により、ストレスによる心身の不調が脳腸相関によって説明できるようになり、腸を整えることが、ストレスを緩和し、体の不調の改善につながる可能性が見えてきました。そして、このたび、「乳酸菌 シロタ株」に、健康な人の一時的なストレスを緩和し、睡眠の質を向上する新たな働きが確認されました。ストレスとうまく付き合う手段はさまざまですが、腸をケアする観点から食生活に手軽に取り入れることのできるプロバイオティクス、「乳酸菌 シロタ株」を利用してはいかがでしょうか。

## 腸の役割

腸は主に消化吸収、排便に関係する器官です。食べ物は十二指腸や小腸で消化吸収されて大腸に運ばれ、水分を吸収してから大便として排泄されていきます。また、私たちの体には、外から入ってきた病原菌などを排除するシステムが備わっています。感染源となるウイルスや病原菌などは口や鼻から体内へ侵入するため、腸までの消化管は常に外敵から体を守るために、腸には免疫細胞の半数以上が集まっており「腸管免疫」と呼ばれています。つまり腸が活発に働くこと、必要な栄養素を吸収し体力をつけるだけでなく、ウイルスや病原菌などから体を守ってくれます。



## ビフィズス菌 BY株

### ビフィズス菌はどれも同じじゃない

実は一般的なビフィズス菌は酸素や胃液などの消化液に弱く、大腸まで到達するのが難しいということをご存じでしたか。

**「ビフィズス菌 BY株」は、ヤクルト中央研究所が保有する菌株の中から人の健康に役立つ菌を選び出し、酸素や消化液に負けないよう、強化培養したビフィズス菌です。**

雑学

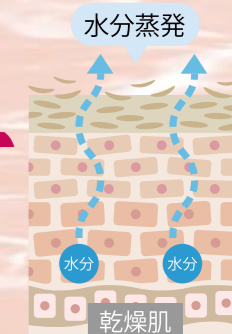
毎日9Lもの水分が流れ込む腸

腸には毎日9Lもの水分が流れ込んでいます。内訳は、食事から2L、唾液から1L、胃液から2L、胆汁、すい液、腸液から4Lです。この大量の水分を吸収する大きな役割を担っているのが、小腸と大腸。特に小腸では、9Lの水分のうち8Lが吸収されます。残りの1Lが大腸に流れ込み、残りの大部分も大腸で吸収され、便中に残る水分は僅か0.15L。これがほど良い固さの便の水分量です。この便の水分量が多いと下痢になりますし、逆に少なすぎると便秘になります。



# 乾燥からの脱出

1月は寒さや風の冷たさが増し、乾燥や肌トラブルが起こりやすい季節です。乾燥していると角質がめくれあがり、水分が逃げやすい状態になります。このような状態はさらなる肌悩みを引き起こしますので、まずはしっかり保湿をして、健康なお肌を取り戻しましょう。



## お肌の乾燥度をチェックしてみましょう

- 化粧ノリが悪い
- 化粧崩れが早い
- 肌の色がくすみやすい
- 肌表面がカサつく
- 肌が白っぽく粉をふく
- 小ジワが気になる
- 肌にかゆみがある
- 唇が切れたり剥けたりしやすい
- 洗顔後お肌がっぱる
- 紙幣や本のページ、ビニール袋などがめくりにくい



ひとつでも当てはまっていたら **乾燥肌注意信号**

TVCM放送中

# LACTDEW ラクトデュウ

ラクトデュウで“ハリふわエイジングケア”<sup>\*1</sup>をはじめませんか? うるおい ハリ 乾燥による小ジワを目立たなくする<sup>\*2</sup>

**高保湿 + ハリケア** でうるおいに満ちたハリのある素肌へと導きます。

### 新ラクトデュウの特長 1

S.E.(シロタエッセンス)の働きでお肌(角質層)に素早く浸透して、たっぷりのうるおいで満たす

### 新ラクトデュウの特長 2

ビフィズス菌は酵エキス(大豆)が新配合され、ハリ・弾力のあるみずみずしい素肌に導きます。HBヒアルロン酸(持続型)を増量し、お肌(角質層)の深部まで浸透して、うるおいを長時間キープ

### 新ラクトデュウの特長 3

3つの美肌成分(保湿成分)(コラーゲン・セラミド・ビタミンA誘導体)を新配合しうるおいが長時間持続し、乾燥による小ジワ<sup>\*2</sup>を目立たなくします



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

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

## 今月のおすすめアイテム

期間 2023年1月5日(木)~1月26日(木)

乾燥する季節、家族みんなで保湿ケア。べとつかず肌なじみの良い使用感で全身の肌アレを防ぐ。薬用スキンケアです。

医薬部外品 薬用全身用クリーム

ポッシュママ 薬用 スキンクリーム

S.E. ●85g 通常価格:1,320円(税込) 特別価格 1,188円(税別)



\*1 お肌にハリとうるおいを与える年齢に応じたお手入れ \*2 効能評価試験済み S.E. …シロタエッセンス \*3 乳酸菌は酵エキス(ミルク)(成分名:ホエイ(2))のこと HB持 …HBヒアルロン酸(持続型)

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)

Next  
2023 1/30(月)~2/24(金)

※この広告の写真、イラストはすべてイメージです。