


## 今月のセンター 三島センター

三島センターは、元気な仲間が現在15名！いつも明るく活気があり、食べることが大好きな仲間がいっぱいです♪三島センターの近くには大正川が流れていて、摂津市のみなさまのお散歩コースになっています。5月にはカラフルな手作り鯉のぼりが上空を泳いでいますよ★



### 鉄板バル 我友(がゆう)

冷菜、馬刺し、鉄板焼き、揚げ物、アヒージョなどメニューが豊富です！何度来店しても楽しむことができます。ランチもあります！パーティースペースもあり、宴会やパーティなどでも利用できますよ！ぜひ行ってみてください！

センターのみんなでもいつも注文させていただいています♡ボリュームと料理の美味しさに大満足です！

◆大阪府摂津市香露園8-18  
◆営業時間：ランチ/月～金 12時～13時30分(L.O.13時)、ディナー/月～土 17時30分～22時30分  
◆定休日：日 ◆TEL:072-633-1888

### 井於(いお)神社

社名の井於(いお)は、井戸や泉の意味です。鎮座地一帯は、昭和までは茨木市から摂津市に及ぶ三島郡三宅村で井於神社は三宅村の田畑の用水を守る水の守護神でした。夏祭り、秋祭りも行われ、秋の「三宅のマルシェ」では手作り市やワークショップ、子供縁日などが開催されます。

◆大阪府茨木市蔵垣内3丁目5-15  
◆TEL:072-622-8689

### Café plaire(カフェ プレール)

こちらのカフェは一軒家カフェで、手作りのケーキや焼き菓子販売しています♪モーニング、ランチ、夜はテイクアウト(木曜日～日曜日)と幅広く展開されている人気カフェです★店内はバリアフリーなので、車椅子やベビーカーでも安心して利用できますよ！

◆大阪府摂津市別府1-5-18  
◆営業時間：月、水、祝日、祝前日/9時～18時 木～日/9時～21時  
◆定休日：火 ◆TEL:06-6827-6007

### Santa caFe HASH(サンタカフェハッシュ)

こちらのカフェでは美味しいオムライスが食べられます！オムライスだけでなく、添加物を使用しない自家製生地で作るパイも人気です★料理はテイクアウトも可能です♪店内は、レトロな雰囲気です落ち着いた空間です。

◆大阪府摂津市千里丘東3-10-10  
◆営業時間：昼の部/11時～16時(月・水・金・土 ※火・日はテイクアウトのみ)、夜の部/18時～22時(金・土)  
◆定休日：木 ◆TEL:072-625-2662

## 腸チョー!! 元気コラム

### 春キャベツと冬キャベツの特徴

キャベツには**ビタミンC、ビタミンK、食物繊維、カリウム、葉酸**など栄養素がたっぷり含まれています！今回はそんなキャベツの中でも「春キャベツ」と「冬キャベツ」のそれぞれの特徴をご紹介します♪



**春キャベツ**

収穫時期  
**3～5月**

- やわらかい
- 色が濃い
- みずみずしい
- 生食に向いている



**冬キャベツ**

収穫時期  
**1～3月**

- 葉がかため
- 色が薄い
- 加熱で甘みが増す

旬の野菜は季節感も上がるので上手に献立に取り入れてみましょう♪

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 春キャベツの野菜肉巻き

材料【1～2人分】

- 豚バラ肉(薄切り)・・・180g
- キャベツ・・・250g
- にんじん・・・1/3本
- スライスチーズ・・・2枚
- 薄力粉・・・少々
- サラダ油・・・少々
- \*タレ
- しょうゆ・・・大さじ1.5
- みりん・・・大さじ1.5
- 酒・・・大さじ1.5
- すりおろし生姜・・・少々

①にんじんの皮をむき、拍子木切りにして耐熱容器に入れ3分ほど温め、中に火を通しておく。  
②キャベツの芯をとり葉を一枚ずつはがし、耐熱容器に入れ1～2分ほど温めしんなりさせておく。  
③①と②の水分をキッチンペーパーでふき取り、にんじんをチーズで巻く。  
④キャベツを一枚ずつ重ねてその上に③を置き巻いていく。  
⑤ラップに豚バラ肉を敷き薄力粉をまぶし④を置きしっかり巻いていく。  
⑥ラップを外しフライパンで中火で焼いていく。  
⑦タレの材料を混ぜ合わせておく。  
⑧豚肉に火が通ったら⑦を絡めなじませて完成♪

【作り方】

保育士・保育スタッフ情報

各種情報を配信中!ぜひご覧ください!!

【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・祝前日・年末年始等を除く)

<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。

次号予告 睡眠の質を上げるには?/シンバイオティクス/おなかにうれしい健腸レシピ

人も地球も健康に **Yakult** 近畿中央ヤクルト販売株式会社

# 乳酸菌のココロ

2023 3

おすすめ期間 3月1日(水)～29日(木)

## 特集 腸とお肌の関係性

### 皮膚と腸の意外な関係

皆さんはご存じですか?皮膚と腸は実はつながっていること。お口から一本の線を引き始め、口内から食道を通って胃の中に入り、そのまま小腸、大腸と続き、肛門から外にでると、実はそのまま最初の口のところまで線が引け、最初のスタートラインにつながります。そうです、実は皮膚と腸は同じ平面上でつながっているのです。

皆さんは腸内細菌についてご存知ですか?腸内にはおよそ1,000種類、約100兆個の腸内細菌が存在しているといわれています。実は人間の体細胞数約60兆個より、腸内細菌の数の方が多くということになります。細菌と聞くと不安になりがちですが腸内の細菌は体にとってとても重要な働きをしています。腸内細菌の働きが正常な場合は自身の体調を整えるなど有益に働きます。

しかし腸内環境が悪化すると、細菌のバランスが崩れ体に有害な物質を作り出します。その物質が血液を通じて全身に回るため、体調を崩す原因となり、お肌のトラブルに影響するという話もあります。とくに便秘や下痢等起こす方は腸内細菌のバランスが不安定なため調整が必要になります。乳酸菌、ビフィズス菌を含む食品をとることで腸内環境の安定化を狙い、食事以外にも適度な運動を行うことで腸に刺激を与え、バランスの良い食生活を心がけ、適度な運動を行い、同じ平面上にある皮膚と腸、どちらも元気に毎日楽しく過ごしましょう!

医療法人双樹会 守上 佳樹 医師

## 腸内細菌の種類

ヒトの腸内にも腸内細菌は大きく分けて3つのグループで構成されています。**良い菌(有用菌)・悪い菌(有害菌)・中間的な菌**で、これらの菌は互いに密接な関係を持ち、**複雑にバランスをとっています**。腸内細菌の種類は個人によって異なり、食事や在住国などの要因によっても異なると言われていました。また、菌の数は年齢によって増減はあるものの、菌の種類は一生を通じてほとんど変わらないことも報告されています。



良い菌(有用菌)



中間的な菌



悪い菌(有害菌)

### 腸内フローラのバランスを崩す要因

くすり(抗菌薬)、偏った食事、ストレス、細菌感染、老化

健康を維持するためには、腸内フローラを良い菌が優勢な状態に保つことが大切

### 腸内の良い菌を増やす方法

①健康に有益な作用をもたらす生きた有用菌、「プロバイオティクス」を摂取する。  
★納豆・漬物・乳酸菌飲料(ヨーグルトなど)

②腸内にもともと存在する有用菌を増やす作用のある「プレバイオティクス」を摂取する。  
★オリゴ糖や食物繊維(野菜類・果物類・豆類など)

出典:厚生労働省e-ヘルスネット

## 腸内細菌とお肌の関係

腸内細菌が悪化しているかどうかの指標に、「**フェノール類**」という物質があります。フェノール類は、**腸内で腸内細菌がタンパク質のアミノ酸を代謝することで生まれます**。腸内の「フェノール類」は便とともに排泄されるだけでなく、腸から吸収され血液によって体内をめぐり、最終的に尿中に排泄されるのですが、**便秘をすると血中に移行するフェノール類がたまり皮膚にも届き乾燥や肌荒れの要因**になってしまいます。

20代から70代の女性39名の参加によるビフィズス菌とガラクトオリゴ糖を含む発酵乳の摂取と肌の関係を調べる研究が行われました。その結果、この試験が秋から冬という皮膚が乾燥しやすい時期にも関わらず、**ビフィズス菌とガラクトオリゴ糖を含む発酵乳をとった人は肌の水分量が保たれ、さらに、血液中のフェノール類が少ない**ことも明らかになりました。この結果から、**腸内環境の改善が、肌の状態にも密接にかかわっていることが考えられます**。

出典元:サイエンスレポートNo.17

裏表紙に、「春キャベツと冬キャベツの特徴」、「今月のレシピ」も紹介しています。

# Yakult 1000



一時的な精神的ストレスがかかる状況での  
**ストレス緩和**  
**睡眠の質向上**  
**腸内環境改善**

機能性表示食品 ※1

●1本:100ml

販売価格 140円(税込)

「Yakult 1000」は、1本(100ml)に、  
「乳酸菌 シロタ株」を1,000億個含んでいます。

生きて腸内まで到達する  
「乳酸菌 シロタ株」がヤクルト史上最高密度※2

※2 1ml当たり10億個の「乳酸菌 シロタ株」が含まれており、これはヤクルト類で最高密度です。

※1 届出表示:本品には乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)には、腸内環境を改善する機能があること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。

**1** 乳酸菌 シロタ株により  
**ストレスをやわらげる**  
機能があることが報告されています

「乳酸菌 シロタ株を1,000億個含む飲料」の継続飲用により、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげる機能が報告されています。

■唾液中の**コルチゾール濃度**※3の上昇が抑制されたことが報告されています。  
※3 ストレスを受けた時に分泌が増えるホルモン物質

■**ストレス体感**※4が抑制されたことが報告されています。  
※4 ストレス体感調査(VAS<Visual Analogue Scale>)の結果

**2** 乳酸菌 シロタ株により  
**睡眠の質**※5を高める  
機能があることが報告されています

「乳酸菌 シロタ株を1,000億個含む飲料」の継続飲用により、一時的な精神的ストレスがかかる状況での睡眠の質を高める機能が報告されています。

■**熟眠時間**※6と**熟眠度**※7が増加したことが報告されています。  
※6 ノンレムステージ3の睡眠時間 ※7 第一周期のデルタパワー(周波数帯域4Hz未満の脳波デルタ波の量)

■**起床時の眠気**を示すスコア※8で改善が認められたことが報告されています。  
※8 OSA睡眠調査票 MA版 ※5 眠りの深さ、すっきりとした目覚め

**3** 乳酸菌 シロタ株により  
**腸内環境を改善する**  
機能があることが報告されています

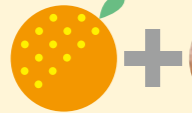
生きて腸内まで到達する乳酸菌 シロタ株により、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

■**乳酸菌 シロタ株には継続飲用により腸内の良い菌が増え、腸内環境が改善する機能があることが報告されています。**

※成分評価です。

## ヤクルトの美味しい はっ酵果実

機能性表示食品  
(成分評価)



乳酸菌「L. プランタルム YIT 0132」

乱れた免疫のバランスを整え、アレルギー症状を抑える物質を体内で作る能力が高いとされる東北地方の漬物から採取されました。

ヤクルト中央研究所の数々の乳酸菌の中から果汁での発酵に最も適した**乳酸菌「L. プランタルム YIT 0132」**を使用!  
乳酸菌「L. プランタルム YIT 0132」は、東北地方の漬物から採取され、ヤクルト本社中央研究所で保存されていた乳酸菌です。

乳製品が苦手な方にも、乳酸菌の良いはたらきを届けたい。そんな想いから生まれた、ヤクルト初の**乳成分を含まない乳酸菌を使用した飲料!**

温州みかん果汁を乳酸菌で発酵させた、ヤクルトの新しい乳酸菌はっ酵果汁飲料です。

●1本:125ml

販売価格 162円(税込)

「ヤクルトの美味しいはっ酵果実」はアレルギー特定原材料7品目と表示が推奨されている原材料21品目の計28品目を含みません。

乳原料を使用していないため、これまで乳製品の利用を控えていた乳アレルギーの方もお飲みいただけます。

※生きた乳酸菌は含まれていません。

商品概要	○商品分類:清涼飲料水(乳酸菌はっ酵果汁飲料)	○内容量:125ml
	○原材料:温州みかん果汁、果糖(香料無添加)	○保存方法:直射日光を避け常温で保存

【届出表示】本品には乳酸菌LP0132(L. プランタルムYIT 0132)が含まれます。乳酸菌LP0132には、花粉、ホコリ、ハウスダストなどによる鼻の不快感を軽減する機能があることが報告されています。●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、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。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ヤクルトの美味しいはっ酵果実の特長

ヤクルト初の乳成分を含まない乳酸菌を使用した飲料

甘酸っぱく、爽やかな風味。

アレルギー特定原材料を含んでないから  
安心して飲んでいただけます。

花粉・ホコリ・ハウスダストなどによる鼻の不快感を軽減  
「乳酸菌LP0132」が1本(125ml)に400億個含まれている

機能性表示食品(成分評価)

主な花粉の飛散時期について

主な花粉の飛散する時期は、地域によって多少違いがありますが、スギやヒノキは春が中心で、秋にも少量の花粉が飛散することがあります。カモガヤやオオアワガエリなどのイネ科の花粉は種類が多いために、春から初秋までの長い期間飛散します。ブタクサやヨモギなどのキク科とカナムグラは夏の終わりから秋にかけて飛散しています。

# 早めのUVケアで春への肌支度!

冬から春へと季節が移り変わるこの時季、寒暖差や風に舞う花粉やホコリでお肌は敏感になっています。特に気をつけたいのが、気温の上昇・日照時間の増加とともに強くなる紫外線…乾燥した冬のお肌は、紫外線に対する抵抗力が弱い状態です。紫外線ダメージからお肌をまもるためにも、早めのUVケアが大切です。



1 適量を手のひらにとり、両ほお、額、鼻、あごの5点に置きます。

2 ほお、額、鼻、口まわり、フェイスライン、目のまわりの順に、中指と薬指を使って丁寧になじませます。ぬりムらができやすい小鼻周辺、髪のはえぎわや耳の後ろも忘れずに。

やっちはいけない

## NGなぬり方

① **保湿ケアをせずにぬる**  
肌が乾燥していると皮脂の分泌が過剰になり化粧くずれの原因に。化粧水、乳液などでうるおいをとりこめましょう。

② **使用量が少ない**  
適量を使用しないと十分な紫外線カット効果が得られません。

③ **外出の直前にぬる**  
紫外線は窓ガラスを通過するため家にも油断は禁物。洗濯物、ゴミ出しなどほんの少し浴びた紫外線の蓄積が肌にダメージを与えます。外出直前ではなく朝のスキンケアの一環として行いましょう。

サンスクリーン全品  
**10% OFF**

## シーン別で選べる日ヤケ止め

ご家族みんなの紫外線対策に



ポッシュママ  
ファミリーサンスクリーン®

(リキッドタイプ)  
ウォータープルーフ処方 75mL / 通常価格1,980円(税込) **特別価格 1,782円**

日常生活の紫外線対策に



ヤクルト  
サンスクリーン®S.E.

(クリームタイプ)  
ウォータープルーフ処方 50g / 通常価格2,200円(税込) **特別価格 1,980円**

炎天下でのレジャーなどの強い紫外線対策に



ヤクルト  
アウトドア サンスクリーン®  
S.E.

(クリームタイプ)  
ウォータープルーフ処方 50g / 通常価格2,420円(税込) **特別価格 2,178円**



ヤクルト  
アウトドア サンスクリーン®  
S.E.

(リキッドタイプ)  
ウォータープルーフ処方 50mL / 通常価格2,420円(税込) **特別価格 2,178円**

上手に塗ってしっかりガード

ぬり忘れに注意  
首や耳の後ろに要注意

こまめにぬり直す  
2~3時間おきを目安に

しっかり落とす  
クレンジング・ウォッシングのW洗顔で丁寧に

手のUVケア忘れてませんか?

まだ長袖を着ているこの時季に多いのが手のうっかり日ヤケ! UVカットの手袋でしっかり防ぎましょう!

S.E. …シロタエッセンス ※1 乳酸菌はっ酵エキス(ミルク)(成分名:ホエイ(2)) 高ヒ …高分子ヒアルロン酸

※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

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。