



今月のセンター 谷町センター

鳥辰
店内で捌く鶏肉は鮮度抜群！
お惣菜の販売も♪



空堀商店街にある、地元の方に愛されているお店。店内で捌いた新鮮で種類豊富な鶏肉がずらりと並びます！店先では『とり屋さんのココロッく』や『から揚げ』各種、焼きたての『やきとり』各種、珍しい『チキンジャーキー』を買うこともできます♪

◆大阪市中央区谷町6-4-19 ◆営業時間：9時30分～18時(無くなり次第終了)
◆定休日：日、祝 ◆TEL：06-6761-2180

洋食の店もなみ
お客さま想いのマスターが作る
大きな絶品神戸牛ハンバーグ♪



大阪で有名な、テレビでもよく紹介されている洋食屋さんです！美味しく、大きな神戸牛のハンバーグセットがとってもリーズナブルに食べられるお店。名物の和牛霜降りタタキもぜひ食べてみてください♪口の中でのとろけます♡マスターは、「目の利益よりお客さまを大切にすること」を考えておられ、その想いが人気にも繋がっているのではないかと思います！有名芸能人の方も多数来店するこのお店。ぜひ行ってみてください！

◆大阪市中央区谷町6-3-14 ◆定休日：月 ◆TEL：06-6763-1129
◆営業時間：11時30分～14時(L.O.13時30分)、17時40分～21時30分(L.O.21時)



ヤクルト健康フェスタ

大阪府高槻市で「ヤクルト健康フェスタ」を開催しました！

2023年3月10日(金)、お客さま感謝イベントとして「ヤクルト健康フェスタ～始めよう！健腸生活 感染症に打ち勝つ力」を開催しました！当日はゲストをお招きし、前半では京都大学医学部付属病院疾患栄養治療部副部長である幣先生に「腸内環境改善があなたを守る！～シンバイオティクスを活用した栄養治療～」というテーマでご講演いただきました。また、ヤクルトレディからお客さまへ感謝の気持ちをお伝えしました。後半ではオペラ歌手である橋本恵史さんにコンサートをしていただきました。沢山のお客さまにご来場いただき、「ヤクルトレディの言葉に感動した」、「今後もヤクルトを愛飲し続けようと思った」など、嬉しいお声をいただきました。今後とも近畿中央ヤクルト販売株式会社を宜しくお願いいたします。

腸元気コラム

「シンバイオティクス」って何？
「健康」に関心が高まっている今、ぜひ知っていただきたい「シンバイオティクス」についてご紹介します♪

プロバイオティクス
十分量を摂取したときに
宿主に有益な効果を与える
生きて微生物

乳酸菌・ビフィズス菌など

プレバイオティクス
腸内細菌のエサとなり、
良い菌を増やすはたらきがあるもの

食物繊維・オリゴ糖など

プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせたものが「シンバイオティクス」
腸内フローラをより効果的に整えてくれる！
より良い毎日を過ごすために「シンバイオティクス」で腸から健康を支えましょう！

人も地球も健康に
Yakult

太星食器株式会社
家庭用から業務用、和洋中の種類豊富なお皿が揃う！

難波千日前の道具屋筋にある、地下から2階まである立派な食器屋さん！日常使いの食器はもちろん、飲食店や高級ホテル・料亭で見るような本格的なお皿も！さらに2階には、季節を彩る紙マットや、おせち料理等の飾り串、素敵な箸袋が種類豊富に並んでいます。いつもの食卓を明るく彩ってくれそうなものが沢山ありますよ♡

おいで
絶品！こだわりの出汁で作る
分厚い玉子サンドが有名なお店

こちらは黒門市場内にある、『美味しい玉子サンドが食べられる！』と有名なお店です♪とおきのこだわり出汁をたっぷり使用した分厚い玉子焼きをサンドした名物『玉子サンド』は、一度食べたら何度でも買いに来ってしまうほどの美味しさです！食べやすい大きさに切られているところにも、愛情を感じます…！ぜひ行ってみてください★

◆大阪市中央区難波千日前14-6 ◆営業時間：10時～18時
◆定休日：お盆、年末年始 ◆TEL：06-6643-1300

「乳酸菌のココロ4月号」
スペシャル企画
なんとマスターのご厚意で本誌を持参して、
注文時にスタッフの方に提示すると
お会計 10%OFF!
※17時40分～21時30分(L.O.21時)のみ有効
※2023年4月末まで

乳酸菌のココロ

近畿中央ヤクルト販売株式会社
おすすめ期間 4月3日(月)～28日(金)

ココロとカラダに美味しい！



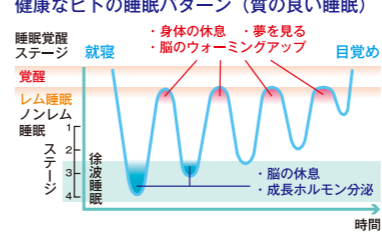
特集 睡眠の質を上げるには？

健康な睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。現代は夜型生活などから睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。睡眠不足による産業事故や慢性不眠によるうつ病、生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。人生の3分の1を占める睡眠。今回は「睡眠の質」について考えてみましょう。

眠りのメカニズム

私たちは毎日ほぼ同じ時刻に眠り、同じ時刻に目覚めます。このような規則正しい睡眠リズムは「**日中の疲労蓄積による「睡眠欲求」と体内時計に指示された「覚醒力」**」のバランスで形作られます。

睡眠にはサイクルがあり夢を見る「レム睡眠」と大脳を休める「ノンレム睡眠」が約90分周期で変動し、目覚めを迎えます。質の良い睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の周期的なリズムが大切です。



睡眠の質と生活習慣

快眠は規則正しい睡眠習慣から生まれます。健康的な生活(運動や食事)を心がけていても布団に入る時間がバラバラであれば、快眠は得られません。なぜ規則正しい生活が必要なのでしょう。からだの中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活こそが、体内時計を整え、睡眠を円滑に行う秘訣です。

快眠のために心がけたい習慣

運動

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。1回の運動だけでは効果が弱く習慣的に続けることで寝つきがよくなり深い睡眠が得られるようになります。また、激しい運動は逆に睡眠を妨げますので、負担が少なく長続きできるような有酸素運動(早足の散歩や軽いランニング)がおすすめです。



入浴

入浴の睡眠への効果は加温効果にあります。運動の場合と同じで就寝前に体温を一時的に上げることがポイント。午前、午後の早い時間の入浴は効果がなく、夕方あるいは夜の入浴が効果的です。深い睡眠をとるには就寝直前の入浴が良いとされていますが、寝つきを悪くしてしまう心配がありますので、寝つきを優先させると就寝2～3時間前の入浴が理想です。



光浴

快眠に深くかわかる「体内時計」。光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、毎日早めてあげないと生活が後ろにずれてしまいます。朝の光にはそれを早める作用があります。起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込みましょう。



出典：厚生労働省e-ヘルスネット

この時期にピッタリ！ 今月のレシピ

ケーキサレ 材料【4人分】

- 小麦粉 60g
- ベーキングパウダー 4～5g
- ミックスビーンズ 120g
- 玉ねぎ 100g
- パプリカ 半分
- ウイナーソーセージ 4本
- オリーブ油(炒め用) 小さじ2～3
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 卵 2個
- 豆乳 100ml
- オリーブ油 大さじ2・1/2
- おから(生) 60g

- ①Bのパプリカとウイナーはミックスビーンズと同寸大に切り、玉ねぎは薄切りにする。オリーブ油で野菜、ウイナー、ミックスビーンズを順に中火で炒め、油がまわったら塩、こしょうで味をつける。
- ②ボウルにAを入れて混ぜる。
- ③別のボウルにCの卵を割り入れてほぐし、豆乳を加えてよく混ぜ、オリーブ油、おからを順に加えてよく混ぜる。①を加え、全体によく混ぜる。
- ④③に②をふるいながらかき入れ、練らないように、へらでさっくりと混ぜる。
- ⑤型に④を流し入れて、180度のオーブンで40～50分焼く。

睡眠に一番望むこと

寝不足かな？と思うことは、どんなに経験したことがあるものではないでしょうか。

成人の6～10%の方に不眠の症状があるとされており、毎日の睡眠を充実させたい思いは皆同じかと思えます。

ただ、十分な睡眠時間は人それぞれ、年齢が進むと一般的に夜中に目覚めることが多くなります。睡眠に一番望むことは、脳の疲れを回復して、すっきりと目覚めることです。脳が休まらないと、不安や混乱、注意散漫になりやすく、時には抑うつ的な状態にもなります。また、アルツハイマー型認知症の場合、脳に溜まってくるアミロイドβタンパクは、睡眠が関与しているかもしれないと言われています。

今日からできること、上記の「快眠のために心がけたい習慣」は3つともとても大切です。

私も朝は光をたっぷり浴び、一日の終わりに運動後のお風呂でリラックスしながら、好きなヤクルトとミルミルを愛飲しています。

ドクターのココロ

洛西口ようこ
メンタルクリニック
中村 陽子 医師

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**

本社 大阪府茨木市 【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。

「乳酸菌 シロタ株」の誕生

ヤクルトの原点

ヤクルトの創始者 代田 稔は、病気になってから治療するよりも病気がかからないようにする「**予防医学**」、腸を丈夫にすることが健康で長生きにつながる「**健腸長寿**」、そのために「**乳酸菌 シロタ株**」を一人でも多くの人に手軽に飲んでもらいたいという考えから「**誰もが願う健康を誰もが手に入れられる価格で**」提供することを提唱しました。このほかに「**真心**」「**感謝**」「**人の和**」「**正直・親切**」「**普及の心**」「**宅配の心**」などの考えがあります。

「L・カゼイ・シロタ株」の誕生

代田氏が生まれ育った長野県飯田市伊那谷は、日本アルプスの山々に囲まれた盆地で土地が険しいため、ほとんどの家庭が貧しい村でした。本来なら栄養状態や衛生状態が良ければ治るはずの赤痢や疫病などの感染症にかかり、亡くなってしまおうという現実を目の当たりにします。

その疫病を治したい。その決心を胸に、代田氏は大学で微生物研究に没頭します。

研究を進めるうちに人間の腸の中には、栄養を吸収して体を強くする良い菌と病原菌となる悪い菌が存在することを見つけます。栄養状態も悪く、体力のない子供たちが疫病にかかってしまっはまず助からない。そんな現実を胸を痛めていた医学生時代の代田は、病気になる前に病原菌を退治する良い菌を増やすことで予防できないだろうか、少年時代から抱き続けた思いを胸に微生物研究の道に入ります。この「**予防医学**」と「**健腸長寿**」の理念の下、研究を重ねた結果、ついに**1930年(昭和5年)生きて腸に届く乳酸菌の強化培養^{※1}に成功**します。

それが、今日「**乳酸菌 シロタ株**」と呼ばれている「**L・カゼイ・シロタ株**」^{※2}の発見の瞬間でした。

その後、代田 稔は、生きて腸内に到達し、有用な働きをする「**乳酸菌 シロタ株**」を、一人でも多くの人々に摂取してもらうため、有志と共に安価でおいしい乳酸菌飲料として製品化します。そして1935年、乳酸菌飲料「**ヤクルト**」が誕生しました。

世界の人々の健康を守りたい。代田 稔の情熱と発想、飽くなき探求心は、今も脈々と受け継がれています。

※2 2020年4月以降はL・バラカゼイ・シロタ株に分類されています。

二段階の選抜



飲用した乳酸菌は、強い殺菌力がある胃液、胆汁にさらされるため、これらの関門に耐える能力を高める必要があります。そこでまず、塩酸などを含む胃液に似せた溶液(人工胃液)に乳酸菌を入れて培養し、生き残った乳酸菌を選び出します。続いて、胆汁酸などを含む腸液に似せた溶液(人工腸液)に乳酸菌を入れて培養し、生き残った乳酸菌を選び出します。この二段階の選抜を通して、**生きて腸に届く乳酸菌が「強化培養」**されます。

強化培養^{※1}

「腸」は健康の要

私たちが毎日摂る食事は、口から入って肛門から便として排泄されるまでに、食道から胃、腸の中を24~72時間かけて移動していきます。この通り道は消化管と呼ばれ、全長は約9mにも及びます。その中で最も長いのが腸で、**人が生命を維持するうえでなくてはならない器官といわれています。**

「腸に備わる3つの基本的な働き」

1 食べ物を消化し、栄養素を吸収する

私たちが食事を摂ったとき、まず、だ液や胃の消化液で、炭水化物とたんぱく質の一部が分解され、さらに腸で炭水化物、たんぱく質に加え、脂肪の分解が進みます。腸には、**食べ物に含まれる栄養素を体に吸収されやすい形に変えるはたらきが備わっています。**

2 水分を吸収して便をつくり、排泄する

栄養素が吸収された後、腸には食べ物のカスが残ります。食べ物のカスからは徐々に水分が吸収され、液体から半固形状へ、最終的には固形状の便がつくれます。便は**肛門の手前(直腸)まで運ばれると、刺激が脳に伝わり、便意を催すのです。**

3 外敵などから体を守る

腸の内側はネバネバした粘液で覆われていて、それが食べ物と一緒にやってくる**細菌やウイルスなどのさまざまな病原体の体内への侵入を阻みます。**もともと人には、外敵の侵入を感知して排除する「**免疫**」という仕組みが備わっていますが、そのはたらきに関わる**免疫細胞の半分以上が腸に集まっています。**腸が「**人体最大の免疫器官**」と呼ばれているのは、そのためなのです。

腸を守ることは、体を守ること

私たちが生きていくうえで必要な栄養素を吸収するのも、外敵の侵入から体を守るのも腸は、私たちが生きていくために必要不可欠なはたらきを担う、まさに健康の要といえる器官なのです。この腸が健やかであることが、体全体の健康を守ることにもつながるのです。

ヤクルト発祥の地!

代田が「**代田保護菌研究所**」としてヤクルトの製造販売を開始したのは、福岡市の中央区唐人町でした。さらに代田の理念に共感した人々が集まり「**代田保護菌普及会**」を1935年に発足。ここからヤクルトの販売がスタートし、のちには全国へ展開。1963年には、主婦など女性を起用した「**ヤクルトレディ**」による販売が開始されました。



乳酸菌のチカラを素肌のチカラに

ヤクルトがなぜ化粧品?

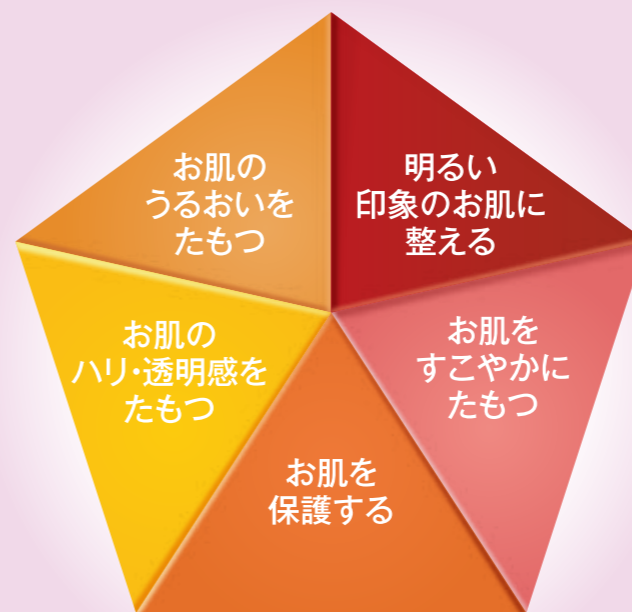
ヤクルトの創始者代田 稔は「**からだに良い乳酸菌はお肌にも良いのでは**」と考えました。というのも、腸の中と皮膚は別々の部位ですが、腸から胃、胃から口、そして、外の世界へとつながると考えたからです。このような確信から**乳酸菌のはたらきをお肌に応用する研究がはじまりました。**

語り継がれる「手のエピソード」

発売当初、ヤクルトは瓶で販売されていました。その瓶を洗う人たちの手が水仕事にもかかわらずなめらかでした。これは乳酸菌がたっぷり出するおい成分が、おなかの中と同じように、お肌をまもってくれていたためと考えられます。



ヤクルトオリジナル保湿成分「S.E.(シロタエッセンス)※」の誕生



乳酸菌由来の成分配合
ヤクルト化粧品の特長

乳酸菌生まれの美肌成分「S.E.(シロタエッセンス)※」

乳酸菌でミルクを発酵させて得られるヤクルトオリジナルの保湿成分。お肌にもともとある天然のうるおい成分とよく似ていて、お肌へすっとなじみます。**すこやかでうるおいのある美肌に導きます。**

※乳酸菌は「酵エキス(ミルク)<成分名:ホエイ(2)>」

美肌への近道は睡眠時の乾燥予防

睡眠の質を意識するとお肌のターンオーバーが整います。ターンオーバーがスムーズだとハリや透明感に変化が出てきますので

美しい肌には毎日の質のよい睡眠が欠かせません。



成長ホルモンと睡眠ホルモン

入眠3時間に分泌されるといわれる成長ホルモンは、新陳代謝を促し、日中浴びた紫外線や外気等からの刺激により傷ついた肌を修復してくれるはたらきがあります。睡眠ホルモンといわれるメラトニンは、成長ホルモンの分泌を促す役割があり、夜間から睡眠中に最も多く分泌されます。メラトニンには体の中を錆びつかせない強力な抗酸化力があり、その効果はビタミンCやビタミンE以上だと言われています。

- 朝スッキリ目が覚める。
- 起床後おなか为空いている。または朝食をとる習慣がある。
- 毎朝排便する習慣がある。
- 午前中に眠気がない。
- 2時間以上寝だめをすることはない。



1つでもNOがあれば熟睡できているとは言えません。

※該当の有無には個人差があります。睡眠のご参考にしてください。

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)

※この広告の写真、イラストはすべてイメージです。

※日程は変更となる場合がございます。ご了承ください。