



## 今月のセンター 天満宮センター

天満宮センターは、帝国ホテルや大阪天満宮がエリアにあり、日本一長い天神橋筋商店街の近くにあるセンターです♪夏には天神祭が行われる、大阪市内中心部にあります！14名の仲間が梅田駅や南森町駅周辺のオフィスビルや店舗、住宅にワゴンや電動自転車でお届けしています♪



**次回のセールは 5/15(月)~6/2(金) 開催予定!**

サンエース株式会社はベルト、手袋、ハンドバックなど服飾雑貨品を主に全国百貨店、量販店、専門店などで販売しております♪セールなども実施されています！LINEのお友達登録をさせていただくとセールの案内も配信中心☆ぜひ登録してみてください(^^) /

◆大阪市北区天満橋2-1-2  
◆定休日:土曜日・日曜日  
◆TEL:06-6353-1351

サンエース株式会社 大阪 LINE登録はこちら!

### 和酒バル101

オープン7周年の和酒バル!

店名の101は『テンイチ』と読むんです!なぜなら天神橋筋商店街1丁目にあるからです♪いろいろな日本酒を少しずつ飲みながら、オーナーの岩永さんの創作料理をいただけます!天満宮センターのヤクルトレディおすすめのお店です☆ぜひ行ってみてください♡

◆大阪市北区天神橋1-13-11 ◆営業時間:17時~23時(L.O.22時)  
◆定休日:水曜日 ◆TEL:06-6949-8678

### LA PÂTISSERIE KATSURA

毎朝焼きたての洋菓子が並んでいる!

本格的なパステリーやケーキが買えるお店☆おしゃれな店内にはチーズケーキの他にも様々なケーキや焼き菓子が並び、イートインもあります♪どこを見てもかわいくて目移りしてしまうお店!こちらも天満宮センターのヤクルトレディおすすめのお店です♡

◆大阪市北区天満橋2-1-8根本ビル1階 ◆営業時間:11時~19時  
◆定休日:月曜日・月2回不定休 ◆TEL:06-6484-9934

### 放送芸術学院専門学校

大阪アニメ・声優&スポーツ専門学校

関西の放送業界が創った学校!

動画編集や演出などエンターテインメントについて幅広く学べる放送芸術学院専門学校!卒業生はもちろん、在学中から話題のドラマや映画に携わっている生徒さんがたくさんいらっしゃいます。生徒さんと先生方がいつも和気あいあいとされていて、元気で楽しい雰囲気のある学校です♪職員室に「Yakult(ヤクルト)1000」をお届けしています♡

◆大阪市北区天満橋1-5-9 ◆TEL:0120-230-830

### 茨木市内の小学校給食で『ジョア』の無償提供を行いました!

小学校給食の充実や食育の推進を図るために、令和4年11月に茨木市と包括連携協定を結んだ連携協力事業の一環として実施いたしました。

子どもたちは「牛乳も好きだけど『ジョア』はもっとおいしかった」、「毎日給食に出てきたらいいなって思うくらいおいしかった」、「給食で『ジョア』を飲めてうれしかった」と、喜んでもらい、先生からも手書きのメッセージをいただきました。

お子さまが食事を楽しみ、腸内環境の大切さに興味を持ち、成長につながるきっかけになれば幸いです。

**近畿中央ヤクルト販売株式会社 公式Instagramにも掲載中!**

投稿ページはこちら♪

## 腸元気コラム

管理栄養士 香林美紅の チョーげんき!

### カルシウムやビタミンDが多い食品とは?

骨の形成に大切な栄養素、カルシウム。ビタミンDと一緒に摂取することで、体内への吸収を促進してくれます。それではどのような食品に多く含まれているのでしょうか?

カルシウム 【代表例】	小魚 イワシ丸干し ちりめんじゃこ	シヤモ 野菜	小松菜 モロヘイヤ 切り干し大根
	海藻 ひじき めかぶ わかめ	大豆製品	高野豆腐 がんもどき 木綿豆腐 納豆
	乾物 桜エビ	牛乳・乳製品	牛乳 チーズ

ビタミンD 【代表例】	きのこ 干しいたけ きくらげ 舞茸
	魚 カレイ サンマ サケ プリ マイワシ しらす干し
	卵 鶏卵

実は、食品によりカルシウム吸収率がちがいます!

牛乳・乳製品 → 大豆製品 → 小魚 → 野菜・海藻

私のおすすめ商品

「ジョア 1日分のカルシウム&ビタミンD プレーン」と「ジョア 1日分のカルシウム&ビタミンD ストロベリー」には1日分(栄養素等表示基準に基づく)のカルシウムとビタミンDが含まれています。

## 今月のレシピ

この時期にピッタリ!

### 桜エビとしらすとチーズの卵焼き

今回は、カルシウムとビタミンDを上手に組み合わせるレシピをご紹介します★カルシウムとして、桜エビ・ちりめんじゃこ・チーズ、ビタミンDとして卵・ちりめんじゃこを使用しています。腸元気コラムの表のような食材を取り入れて、上手にカルシウムを摂りましょう♪もちろんジョアはとでもおすすめです!

【材料】3人分

- 卵 4個
- ちりめんじゃこ 10g
- 桜エビ 10g
- プロセスチーズ 1枚
- 砂糖・マヨネーズ・水 大さじ1
- 顆粒だし 小さじ1

【作り方】

- ①ボウルにすべての食材を入れて混ぜ合わせます。
- ②卵焼き器に油をひいて、いつものつくり方で焼いたら出来上がりです♪

生しらす	釜揚げしらす	しらす干し	ちりめんじゃこ
生の状態	しらすを塩ゆでしたもの	釜揚げしらすを干したのもの	しらす干しをさらに乾燥させたもの
カルシウムやビタミンB12など水溶性栄養素が多い	タンパク質が多くしらす干しやちりめんじゃこに比べ塩分が少ない	水分が少ない分、カルシウム、ビタミンD、B12が多い	水分が少ない分、カルシウム、ビタミンD、B12がずば抜けて多い

人も地球も健康に

# Yakult

ココロとカラダに美味しい!

# 乳酸菌のココロ5

2023

## 特集 骨とカルシウム「骨粗しょう症の予防」

「骨粗しょう症」は骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態のことです。骨は骨芽細胞によって骨形成されると同時に破骨細胞によって骨吸収され、常に新しく作り直されるという新陳代謝を繰り返しています。通常は骨吸収と新たな骨形成のバランスが保たれていますが、これが崩れて骨吸収が上回った状態が続くと骨量が減少してしまいます。その結果骨がもろくなり、容易に骨折するような状態になるのが「骨粗しょう症」です。今回は「骨粗しょう症」予防のための生活習慣や食生活について考えてみましょう。

### 骨粗しょう症の原因

骨を形成するカルシウムやマグネシウム不足、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどのビタミンが摂れていないことが挙げられます。また適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと骨形成におけるカルシウムの利用効率が悪くなるため、**運動不足も骨粗しょう症の要因**となります。

### 骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症は骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」の2つの要因によって決まります。骨量は成長期に増加し、20歳ごろ最大骨量に達します。その後比較的安定に推移した後、加齢に伴い減少します。特に女性は閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。骨粗しょう症を予防するためには、**カルシウムの摂取とビタミンDを体内で合成するために必要な日光浴、またウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動、そしてバランスのとれた毎日の食事が大切です。**

### 食生活のポイント

**1日3回の規則正しくバランスのとれた食事**

毎日の食事での食品はできるだけ偏らないようにすると、それぞれの食品に含まれるさまざまな栄養素を摂取することができます。特にカルシウムの摂取量を増やす工夫として、小松菜などの緑黄色野菜、ひじきなどの海藻、豆腐などの大豆製品を取り入れることが挙げられます。

主食	副菜	主菜
ごはん、パン、 麺類など	野菜、きのこ、 いも、海藻料理	肉、魚、卵、 大豆料理

**適量の牛乳・乳製品をとりましょう**

牛乳・乳製品は、カルシウムの供給源としてその含有量だけでなく吸収率においてすぐれた食品です。

出典:厚生労働省e-ヘルスネット

### 骨折するまで気がつかないって本当!?

骨粗しょう症は自覚症状がなく進行することが多く、医師が診ると体の動きや腰の曲がり具合などで発見できることもありますが、多くは骨折してから検査で初めて発見されることが多い疾患です。

原因の一つは加齢で、特に女性は閉経後に骨密度が低下するため50歳以上の多くの人に見られます。また、糖尿病・慢性腎不全・慢性呼吸器疾患などがある方も、骨の代謝が悪くなるため発症しやすくなります。

骨質が低下しないように食事や運動が大切です。食事はカルシウム・ビタミンD・ビタミンKを摂取し、適度な運動で骨に負荷をかけます。

ビタミンDの活性化のために適度に日光に浴びることも必要です。嗜好品(お酒・たばこ)も過剰摂取すると骨粗しょう症の原因となります。

骨粗しょう症には自覚症状がありません。骨密度の検査を受けて早期に発見し治療される必要があります。まずは信頼できる開業医さんにご相談ください。



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。

# 生きて腸までとどく乳酸菌 シロタ株と 1日分の各栄養素が入った「のむヨーグルト」

アイテムごとに1日分の各栄養素が入っています。

1970年に誕生した、のむヨーグルト「ジョア」。

おいしく、楽しく、あなたの元気を応援します。



すっきりとした、おなじみの味。 ストロベリー果汁の甘みと酸味のハーモニー。 ジューシーな完熟ブルーベリーの果肉入り。 上品なマスカルポーネ果汁が爽やか。

## 乳酸菌 シロタ株と1日分のカルシウム&ビタミンDを配合。

カルシウムは乳製品や小魚、大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれている身近な栄養素です。ビタミンDはカルシウムの消化吸収を助ける働きを持っています。日光を浴びることで体内生成もできますが、紫外線を避けたい方は、食事から積極的に摂取したい栄養素です。

## 乳酸菌 シロタ株と1日分のビタミンB<sub>6</sub>・D・Eを配合。

ビタミンは全部で13種類ありますが、いずれも体内生成がほとんどできません。ビタミンB<sub>6</sub>は肉類や魚類、ビタミンEであればアーモンドや植物油などに多く含まれています。

## 乳酸菌 シロタ株と1日分の鉄&葉酸を配合。

鉄と葉酸は女性にうれしい栄養素といわれています。 ※「1日分」の表記は、栄養素等表示基準に基づく。 ※食品として、1日1本を目安にお飲みください。

<b>カルシウム 680mg</b> 牛乳コップ (200ml) 約3杯	<b>ビタミンD 5.5μg</b> ましたけ (ゆで) 約93.2g	<b>ビタミンB<sub>6</sub> 1.3mg</b> バナナ 約3.5本	<b>ビタミンE 6.3mg</b> アーモンド(いり無塩) 約21粒	<b>鉄 6.8mg</b> 豚レバー 約52.3g	<b>葉酸 240μg</b> えだまめ(ゆで) 約46さや分
---	--	---	--	-------------------------------	------------------------------------

※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。 1さやの可食部2g換算

# ダメージレスな素肌で 春を 楽しく過ごしましょう!

5月は新生活や環境の変化によるストレスが重なりやすく、お肌が乱れやすい時期です。

ストレスは自律神経のバランスを崩しやすく、血行の悪化や肌のターンオーバーが乱れがちになります。

また5月の気候も肌トラブルに関係しています。

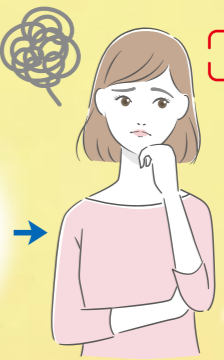
5月は気候が上昇する一方で空気は乾燥しており、皮脂の分泌量が増えがちです。

また紫外線が強くなる時期でもあります。

このように乾燥や気温の上昇、そして紫外線といった要因が重なることで、

肌あれやニキビ、シワやくすみといった肌トラブルが起こりやすくなります。

新生活や環境の変化などの **ストレス** による自律神経の乱れ



この時期の肌トラブルの要因

- 気温の上昇
- 空気の乾燥
- 強い紫外線

## 生活のリズムを整え、ダメージを受けたお肌に 優しいスキンケアを行いましょう。

### ① クレンジングと洗顔

**クレンジング** 肌への刺激を抑えるため、薬指と小指を使って優しく行いましょう。



**洗顔** 洗顔は、「泡立て」で全て決まります! お湯は体温に近い36度程度がおすすめです。



**量** 顔が隠れてしまうくらいしっかりと覆えるくらい

**弾力** 軽くおさえても、泡がつぶれずはね返せるくらい

こすってお肌を傷つせず、汚れをきちんと落とせる理想の「泡」

### ② 保湿ケアはぬかりなく!

5/15(月)~6/9(金) 新緑の感謝フェア

肌が荒れやすくなっている時期はお肌を優しく包んであげましょう。ほどよくしっとりした感触があれば、OKです。

**LACTDEW** S.E. HB持 高保湿 + ハリケア\*2でうるおいに満ちたハリのある素肌へと導きます

期間中 ラクトデュ シリーズ全品 **20% OFF**

ラクトデュ S.E.ローション1 通常価格4,400円(税込) ○化粧水/130mL <b>特別価格 3,520円</b> (税込)	ラクトデュ S.E.ローション2 通常価格4,400円(税込) ○化粧水/130mL <b>特別価格 3,520円</b> (税込)	ラクトデュ S.E.ミルク 通常価格4,950円(税込) ○乳液/110mL <b>特別価格 3,960円</b> (税込)	ラクトデュ S.E.クレンジング(オイル) 通常価格3,080円(税込) ○メイク落とし/200ml <b>特別価格 2,464円</b> (税込)	ラクトデュ S.E.ウォッシング 通常価格3,080円(税込) ○洗顔料/120g <b>特別価格 2,464円</b> (税込)	ラクトデュ S.E.クリーム 通常価格4,950円(税込) ○クリーム/40g <b>特別価格 3,960円</b> (税込)
---	---	---	---	--	--

S.E. …シロタエッセンス ※1 HB持 …HBヒアルロン酸(持続型) ※1 乳酸菌はつ酵エキス(ミルク)〈成分名:ホエイ(2)〉 ※2 お肌にハリとうるおいを与える、年齢に応じたお手入れ

# 1980年に発売された ロングセラーの健康栄養ドリンク「タフマン」。

高麗人参を主成分とし、さまざまな栄養成分を配合しています。気合を入れたいとき、元気がほしいとき。 頑張るあなたを、優しく強く、「タフマン」が応援します。

<b>タフマン 110ml</b> 高麗人参: 110mg、ビタミンB <sub>2</sub> : 4.0mgのほか、2種類のエキス(ガラナエキス、クコの実エキス)も配合しており、すっきり飲みやすいおいしさです。	<b>タフマンスーパー 110ml</b> 「タフマンスーパー」は、「高麗人参」をなんと1,000mg配合!「タフマン」の約9倍。ガラナエキス、エゾウコギエキス、田七人参エキス、クコの実エキス、さらに「ローヤルゼリー」も配合されているので、まさにワンランク上のタフマンです。
--	--

甘味料(ステビア):ステビアという植物の葉から抽出した天然の甘味料です。甘味にあまりクセがなく、甘味がショ糖の200~300倍と高く、ダイエット食品の甘味料としても使用されています。清涼飲料水、漬物、アイスクリームなどに広く利用されています。「タフマン」にはワイン、生薬エキスおよび香料由来のアルコールが0.7%(容器に表示)、「タフマンスーパー」には生薬エキス、香料由来のアルコール分が含まれていますが、いずれもごくわずかで、奈良漬1~2切れ(10~20g)程度に含まれるアルコール量とほぼ同じです。

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)
---------------------	----------------------	------------------------	----------------------

※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。