



### ◆今月のセンター 日生中央センター◆

日生中央センターは、大阪府能勢エリアが含まれている兵庫県の北にあるセンターです！古くからの民家や畑をしている方が多く自然豊かなところ★野生の動物がたくさんいてシカやイノシシ、サル、たまに熊が出没したり、...(^ ^)個性豊かなスタッフで楽しくお仕事をしています！現在は15名で車やバイクでお届けをしています！是非みなさま遊びに来てください♡

#### RISTORANTE TORITON PANETERIA

(リストランテ トリトン パネッターリア)  
南イタリアの伝統を踏襲した本格派のイタリアンレストラン！

自家製酵母を使用し石薪窯で焼き上げる本格的なイタリアンのお店です！パスタのメニューも豊富で、パンやピザなども種類が豊富でどれを選んでとっても美味しい！パンは併設のパン屋さんでも購入可能でお土産にもぴったりです♪日頃のご褒美として贅沢ランチにおすすめのお店です★

- ◆兵庫県川辺郡猪名川町差組字向イ201-2
- ◆営業時間 【平日】11時～15時(L.O14時半)、17時～21時(L.O20時半) 【土日祝】9時～11時(モーニング)、11時～21時(L.O20時半)
- ◆定休日:不定休 ◆TEL:072-767-2550

### うえのベーカリー パン屋柿の木

美味しそうなパンがずらり！  
地域で人気のパン屋さん♪

兵庫県猪名川町役場の近くにあるかわいい外観のアットホームなパン屋さん！扉を開けると美味しそうなパンがずらりと並んでいます♡たくさん種類の中でも特におすすめなのは「食パン」！優しい甘みで耳まで柔らかい♪

また購入したお客さまにはセルフコーヒーマシンの無料サービスも♪近くに来られた際はぜひお立ち寄りください☆彡

- ◆兵庫県川辺郡猪名川町上野釜床28
- ◆営業時間:10時～18時
- ◆定休日:月曜日、不定休 ◆TEL:072-766-5539

### 一庫ダム

川西市の観光名所！  
自然豊かで癒される☆彡

兵庫県川西市一庫大路次川(ひとくらおおろじがわ)に築かれたのが一庫ダム！ダム湖の知明湖(ちみょうこ)はダム湖百選にも選定されており、休日には一庫公園やキャンプ場などがあり、家族連れなどでにぎわっています♪自然豊かな里山です★大自然を味わいにぜひお立ち寄りください！

- ◆兵庫県川西市一庫唐松4-1 ◆営業時間:9時～17時
- ◆定休日:土曜日・日曜日 ◆TEL:072-794-6671

### チョ～げんき！ 太陽元氣コラム

管理栄養士 香林美紅の

#### 太陽をいっぱい浴びた旬の夏野菜を食べましょう

暑い日がつづくとき食欲が低下してしまう方が多いのではないのでしょうか？夏野菜には疲労回復や食欲増進などの作用を持つ栄養成分が含まれています♪旬の野菜を食べて暑い夏をのり切りましょう！

<b>きゅうり</b> 約95%が水分！ビタミンCやカリウムを含み、疲労回復やむくみ改善が期待できます。体を冷やす作用も。	<b>オクラ</b> 粘り気のもとである食物繊維のペクチンが腸内環境を整えてくれます♪	<b>ナス</b> 皮に含まれるポリフェノールであるナスニンが活性酸素の働きを抑えるといわれています。
<b>みょうが</b> 香り成分のα-ピネンは発汗を促し、食欲を増進！	<b>トマト</b> ビタミンA、Cが豊富！赤色素のリコピンには抗酸化作用があります。	<b>ズッキーニ</b> 免疫力を高めるカロテン、ビタミンCのほか、ビタミンB <sub>6</sub> も含まれます。

### この時期にピッタリ！ 今月のレシピ

#### 暑い夏にぴったり！ サバ味噌煮缶の冷やし汁

みょうがや大葉、きゅうりがたっぷり。  
暑い夏でもさらさら食べられる冷やし汁♪  
だし汁の水を少なめに、そうめんのつけ汁にしても◎

【材料】(3～4人分)  
・サバ味噌煮缶.....1缶  
・きゅうり.....1本  
・長ネギ.....1/3本  
・みょうが.....2本  
・大葉.....5枚  
・おろししょうが.....小さじ1  
・味噌.....大さじ1  
・いりごま.....大さじ1  
・だし汁.....3カップ

作り方  
①ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせます。  
※サバは混ぜながら食べやすい大きさに崩しましょう。  
②冷蔵庫で冷たくして出来上がり♪

# 乳酸菌のココロ

ココロとカラダに美味しい！

2023 7

## 特集 熱中症は予防が大事！ ～みんなで熱中症対策～

熱中症は、近年5月から多く発生しています。特に梅雨明けの急に蒸し暑くなる時期には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送や死者数が急増しています。熱中症を防ぐための予防法を知っておきましょう。

### 気温や湿度の高い日は要注意！！

私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまくはたらかないなどが原因で起こります。近年、地球温暖化や大都市のヒートアイランド現象により、熱中症の危険性は高まっています。特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の人、肥満の人、普段から運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

### 熱中症は予防が大切

30分!

- ①暑さを避けましょう  
□外出時は暑い日や暑い時間を避け、無理のない範囲で活動を。  
□涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ②こまめに水分補給をしましょう  
□のどが渇く前に、こまめに水分補給をする(目安は1日当たり1.2リットル)。  
□たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給。
- ③日ごろから健康管理をしましょう  
□日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。  
□体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養を。
- ④暑さに備えた体づくりをする  
□暑くなり始める時期から、適度に運動を。  
□水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。  
□「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、体が暑さになれるようにしましょう。

### POINT!

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょう。風邪などで発熱している人や下痢などで脱水症状の人、小さい子どもや高齢者、肥満の人、心肺機能や腎機能が低下している人などは熱中症を起こしやすいので、暑い場所での運動や作業を考慮する必要があります。

#### 熱中症対策におすすめの食べ物(飲み物)

スポーツドリンク、経口補水液、みそ汁、トマト、スイカ、バナナ

出典:職場の安全サイト 厚生労働省

### 熱中症と心臓疾患の関わり

熱中症は、高温や高湿度の環境下で体温調節が妨げられることによって起こります。日本では毎年熱中症で4～5万人の方が救急搬送され、1000人前後の方が亡くなっていると報告されており、たかが熱中症、されど熱中症、侮れない病気です。特に心臓に疾患をかかえている方は、熱中症に対しては注意が必要です。心臓の疾患によっては、血液の循環障害のために通常のよりも体温調節が難しくなっている場合があります。また、心臓病の治療では心臓の負荷を軽減するために、しばしば血圧を下げる薬や利尿薬が使用されますが、高温や高湿度の環境ではこれらの薬剤により熱中症、脱水症のリスクが高まることとなります。熱中症により血圧、心拍数、体液バランスが変動をきたし、既存の心臓病が悪化する可能性もあります。このように熱中症と心臓疾患には深い関わりがあります。これらの時期、心臓病を患っている方は特に、適切な水分摂取、適度な休息、涼しい場所での過ごし方など、熱中症の予防には十分留意してください。

#### ドクター+ココロ

三菱京都病院  
心臓内科部長 兼  
感染制御部長  
加藤 雅史 医師

— お詫びと訂正 —  
いつもご愛読いただきまして誠にありがとうございます。乳酸菌のココロ 6月号の今月のセンター内でご紹介いたしました「KGC.FOREST BRIDGE」様のフリガナ表記を誤って記載しておりました。  
誤) フォレストビレッジ → 正) フォレストブリッジ  
読者の皆様、並びに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。 乳酸菌のココロ編集部一同

### きょうの健康

NHKにて放映中、日々の健康づくりに役立つ情報満載のテレビ番組です。

Eテレ  
毎週月曜～木曜  
午後8時30分

#### 7月の放送テーマ 「まさか私が!?肝臓病」

●幸せホルモンでストレス解消 ●大人の発達障害 ●いざという時の家庭の医学

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

### 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】9:00～16:00(土・日・祝・GW・夏季休業・年末年始等を除く)  
上記時間以外への対応については弊社ホームページまたはFAX(072-635-1421)よりお問い合わせください。  
<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。



# ヤクルト400W<sup>ダブル</sup>

機能性表示食品



良い菌を増やす

腸内環境を改善する

お通じを改善する

## Wの強さでお通じ改善

【乳酸菌 シロタ株とガラクトオリゴ糖の研究報告】

腸内の乳酸菌を増やす  
**ガラクトオリゴ糖 5.0g**  
(1本80mlあたり)  
ガラクトオリゴ糖は消化されにくく、大腸に到達します。

生きて腸に到達する  
**乳酸菌 シロタ株 400億個**  
(1本80mlあたり)

**Q** 「ヤクルト400W」の「W」の意味を教えてください。

「W」は、「乳酸菌 シロタ株」と「ガラクトオリゴ糖」がダブル(W)が入っていることを表現しています。

**Q** 毎日飲んだほうがよいですか。

ヤクルトの乳製品は、毎日お飲みいただくことをお勧めします。人の腸の中には有用菌や有害菌などいろいろな菌がすんでいます。私たちが健康でいられるのは有用菌が有害菌を抑えて、腸内にすむ細菌が一定のバランスを維持しているためと考えられています。ところが、そのバランスは毎日の食事やストレス、薬の服用などいろいろな要因によりくずれ、有用菌が減少することがあります。そのような状態が続くと体の不調につながりやすくなるため、普段から生きて腸までとどく乳酸菌 シロタ株をとり入れることをお勧めします。乳酸菌 シロタ株は腸に定着しませんので、毎日続けることが大切です。

**Q** ガラクトオリゴ糖について教えてください。

ガラクトオリゴ糖は、乳糖にガラクトースが結合したオリゴ糖であり、人の母乳中にも含まれるオリゴ糖の一種です。人の消化酵素によって消化されにくく、消化管下部(小腸や大腸)に到達し、そこに常在するビフィス菌や乳酸菌に利用され、特にビフィス菌を増殖させます。

**Q** 容器の底に沈殿しているものはなんですか。

容器の底に沈殿しているものは、無脂乳固形分です。容器を振れば混ざりますので、よく振ってからお飲みください。固形分のうち脂肪分を除いたものを無脂乳固形分といいます。たんぱく質、糖質、カルシウムなどの無機質、ビタミン類など大切な栄養素を含んでいます。

【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あることが報告されています。■機能性関与成分/乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)400億個、ガラクトオリゴ糖 5.0g ■1日当たりの摂取目安量/1日1本を目安にお召し上がりください。■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、より健康が増進するものではありません。摂り過ぎあるいは体質・体調によりおなかゆるくなる場合があります。■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、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。■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。

7月のお肌はうるおい不足!?

# 夏こそ保湿でお肌にうるおい

チャージ

夏のお手入れ、手を抜いていませんか? **夏のNGスキンケア**



夏のお肌はうるおっているように見えて実は乾燥しています!



汗をかいてタオルでごしごし

汗でベタつくから保湿は控えめに

入浴後何もつけずにエアコンのきいた部屋へ

マスクをするからと日焼け止めをつけずに野外へ

## 夏の3大乾燥リスク

**① エアコンの風**

快適な生活に不可欠な夏のエアコン! なんと湿度は真冬なみでお肌は瞬間乾燥!



**② 汗**

ながれる汗はお肌のうるおい成分も流出させてしまい、汗でふやけたお肌からはどんどん水分が逃げ続けます。

**③ 紫外線**

強い陽射しでお肌表面はゴワゴワ! そして内側はバサバサ!



夏の3大リスクにより水分が奪われたお肌は、隠れ乾燥状態になってます。お肌の乾燥を放っておくと、ダメージが蓄積されて小ジワやシミ、くすみなど、さまざまな肌トラブルにつながります。

# 肝ファイ

機能性表示食品



肝臓ケアを  
後回しにしがちな人へ、  
はじめよう、肝臓を想う新習慣

健康な人の健常域でやや高め  
の肝機能に関連する  
酵素値(AST、γ-GPT)の低下に役立つ

九州産  
紫サツマイモ由来  
アントシアニン含有

ヤクルトの  
研究成果

1缶(160g)に

紫サツマイモ約**1本分**(平均約280g)を使用、  
紫サツマイモ由来アントシアニン**401mg**含有。

## 紫サツマイモについて

肝臓のため、体のためだからこそ、天然の素材にこだわりたい。「肝ファイ」に使用しているのは九州産の紫サツマイモです。主な生産地は、宮崎県や鹿児島県です。その皮ごとの搾り汁を目にも鮮やかな紫色のドリンクに仕上げました。濃い紫色の正体はアントシアニンというポリフェノールです。もちろん人工甘味料、着色料は不使用。リッチな味わいに仕上げました。甘すぎず、クセのない風味、そしてちょうどいい量で、毎日の飲用にぴったりです。

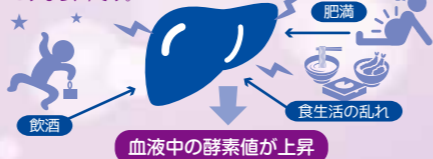


## 肝臓の働き

1. 代謝: 栄養をエネルギーに変換する。
2. 解毒作用: 有害物質から身体を守る。
3. 胆汁の生成・分泌: 胆汁を分泌して消化吸収を促す。
4. 貯蔵: 緊急時に備えて栄養素を蓄える。

## こんな方に肝ファイ

継続的な飲用で肝機能に関連する酵素値の低下に役立つ、新しい考え方の肝臓ケアです。毎日飲むという新しい習慣をプラスすることから始めませんか。肝臓を気にしているだけの日々とお別れてアクションを起こすなら、今です。



## 毎日の肝臓ケアに!

【届出表示】本品には紫サツマイモ由来アントシアニンが含まれています。紫サツマイモ由来アントシアニンには、健康な人の健常域でやや高め肝機能に関連する酵素(AST、γ-GPT)値の低下に役立つ機能があることが報告されています。■本品は、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。■多量に摂取することにより、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。本品は肝機能検査値の異常値を改善させるものではないため、これらの値が異常値を示した場合は医療機関を受診し、医師にご相談ください。■疾病のある方、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している方を含む)、授乳中の方を対象に計画された食品ではありません。■食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

## 夏におススメの化粧水の使い方はコレ!



### 冷やしラクト

シャキーンと気持ちいい刺激でお肌をひきしめる効果も♪ (温度変化にはご注意ください)



### ラクトパック

お風呂上がりや、外出後のほてったお肌には特にオススメ! お肌をしっとり落ち着かせます。コットンやティッシュでもできますよ!

LACTDEW S.E. LOTION

ラクトデュウ S.E.ローション1(さらっとうるおう)  
ラクトデュウ S.E.ローション2(とろっとうるおう)

## 今月のおすすめアイテム

### こんなお悩みありませんか?

- 動くとき汗が止まらない。気になる。
- なんとなくお肌がべたべたして気持ち悪い。
- ふとした瞬間、自分のおいが気になる。
- 年々、うるおい不足を感じる。
- 気がつくときいた跡が残っている。
- からだがカサカサして、ゴワつく。

そんなお悩みには

うるおいを包んで、サラッとまもるボディパウダー新登場

**Coculme** S.E. 高ヒ  
コクルム

汗によるベタつきや不快感、夏のお肌の乾燥に

新発売

コクルム ボディパウダー (専用パフつき) 内容量/100g

販売価格 **2,970円** (税別)

心安らく上品なフローラルムスクの香り

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

毎年恒例 **年4回実施予定!!**  
ご愛顧感謝フェア

2023 5/15(月)~6/9(金)

2023 8/21(月)~9/15(金)

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。