



今月のセンター 青木センター

青木センターは神戸市のはしっこ、東灘区にあります！阪急、JR、阪神、すべての駅から近くとても便利な場所です。海と山が近く六甲おろしがとても気持ちいい！ヤクルトレディ16人、社員1人の計17人。元気で和気あいあいのにぎやかなセンターです。近くには美味しいスイーツのお店もありますよ。ぜひ来てくださいね～！！



こどもふくJOLIE (ジョリ)

2019年にOPENした、親子でお洋服を楽しめるお店！くすみカラーの可愛いお洋服がいっぱい！ママ目線でセレクトした国内外のお洋服を取り扱っています。店内にはキッズスペースもあるのでママも安心して買い物が楽しめます。スタッフさんも一緒に遊ぶことが多いです。LINEのお友達追加でその日のお会計から500円クーポンがもらえます！是非、行ってみてください！

◆兵庫東神戸市東灘区魚崎南町4-10-26-101
◆営業時間：11時～17時
◆定休日：火曜日・木曜日 ◆TEL:078-431-3234

パンヤエムス

阪神青木駅から徒歩2分。全商品国産小麦を使用。ヘルシーおいしいを目指して具材やソース等も手作りでとっても美味しいので、ぜひ行ってみてください★

◆兵庫東神戸市東灘区北青木3-7-17
◆営業時間：7時～13時(なくなり次第閉店)
◆営業日：Instagramをご覧ください。
◆TEL:080-8496-8501

koketty (コケッティ)

手作りの革製品が沢山あるお店です！アクセサリ、お財布と小物があって目を惹かせてくれます。なんとデザインから販売までおひとりですべて作られているそう！ぜひ行ってみてください！

◆兵庫東神戸市東灘区深江北町4-11-35イダビル2F
◆営業時間：11時～18時
◆定休日：日曜日・月曜日
◆mail:jin.sho.mama@gmail.com

居酒屋&カラオケいろは

気さくなマスターと明るいお姉さんがいるアットホームな雰囲気！料理も美味しく、歌も歌えるお店です！人気のメニューはエビマヨや豚足！お肉からお魚まで幅広いメニューがあり、お酒のあてがたくさん★明朗会計で、価格もとてもリーズナブル！一人でも楽しめて、近所の方が多いので、地元にも愛された居酒屋さんです！

◆兵庫東神戸市東灘区深江北町3-3-1
◆営業時間：17時～24時
◆定休日：なし
◆TEL:078-431-8168

人も地球も健康に
Yakult

ココロとカラダにうれしい！

乳酸菌のココロ

2023 8

近畿中央ヤクルト販売株式会社
おすすめ期間 8月1日～31日

特集 心臓病予防の意識を高めよう

8月10日は「健康ハートの日」です。これは心臓病について、国民の予防意識の向上を図ることを目的として、公益財団法人 日本心臓財団が定めたものです。心臓病の原因は生活習慣と深くかかわっているものがあり、高齢者のみならず、働く世代の方々も注意が必要です。心臓病の中でも冠動脈の動脈硬化が原因で起こる「狭心症」や「心筋梗塞」は、高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙などが危険因子となります。この機会に生活習慣を振り返ってみましょう。

夏場の心臓トラブルを防ぐには

心臓病は冬場に多い傾向がありますが、夏場も油断は禁物です。夏場の高温多湿という環境では、発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになり、血栓ができやすくなるので、心臓に大きな負担がかかります。脱水症状を防ぐには、水分をしっかりと補給することが大切です。とくに炎天下での運動は要注意です。運動中は水やスポーツドリンクなどをこまめに補給するようにしましょう。

狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい人の生活習慣

- たばこを吸う
- 肉料理が中心で魚料理はあまり食べない
- 過食しがち
- 野菜や海藻、大豆製品などはあまり食べない
- ふだん歩くことが少なく、運動もほとんどしない
- ストレスがたまりがち
- 睡眠時間が1日6時間以下
- 塩分強めの濃い味が好き
- お菓子が好き
- 飲酒の機会が多い

生活習慣改善のポイント

- 高血圧を防ぐ**：高血圧の最大の原因は塩分の摂りすぎによるものです。味付けは塩だけに頼らず、香辛料やだし・酢などをうまく使って減塩を心がけましょう。
- 脂質異常を防ぐ**：肉の脂身や動物性生クリームなどに多く含まれる飽和脂肪酸は、中性脂肪やコレステロールを増やすので注意しましょう。一方、オリーブ油やごま油、魚の油に多く含まれる不飽和脂肪酸は、これらを減らす働きがありますので、良質の脂質を選び、必要な量だけをとるように心がけましょう。新鮮な生のアジやイワシなどの背が青い魚には不飽和脂肪酸が豊富で血液の流れを改善する効果もあります。
- 高血糖を防ぐ**：食事は腹八分目を心がけ、栄養バランスを考えてとりましょう。間食(甘いお菓子)やアルコールにも注意が必要です。
- たばこを吸わない**：喫煙は心臓病だけでなく、多くの生活習慣病を招く危険因子です。喫煙者のみならず、身近な家族の健康も害します。「今すぐ禁煙」を実行しましょう。

心臓病のリスクを高めるような生活習慣は要注意！

出典：全国健康保険協会「健康サポート」8月 心臓病予防の意識を高めよう！ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h25/20130729001/> (2023年6月14日付)

腸元気コラム

管理栄養士 小寺実里の ちょげんき！

心臓病予防のための食事

今回は心臓病予防のための食事ということで、食事についてのポイントと食べ物についてご紹介します！

心臓病予防のための食事

1. 低脂肪
2. 糖質控えめ
3. 適正カロリーの食生活
4. 減塩 (1日6g未満)
5. 不飽和脂肪酸を多く含む青魚を食べる
6. 野菜から食物繊維、ビタミン、ミネラルを補う
7. 適量のアルコール摂取 (日本酒1合)
8. 適量のカフェイン摂取

8つのポイント

心臓病の予防になる食べ物

- 青魚
- 野菜、果物
- 大豆製品
- 豆乳

心臓病予防のための食事は、エネルギー、たんぱく質、脂質、糖質(炭水化物)、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を適量摂取するとともに、バランスよく摂取することが必要です。

参考文献：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット「心臓病(心筋梗塞・狭心症など)の予防のための食事は」

この時期にピッタリ！ 今月のレシピ

3種の豆乳スムージー

【材料】(2人分) ・りんご1/4個 ・ほうれん草1/2束 ・はちみつ大さじ2 ・調整豆乳200ml

【作り方】
①りんごの皮をむき芯を取り除いて一口大にカットする。
②ほうれん草は根元を切り落とし3cm幅にカットする。
③ミキサーに①、②、はちみつ、調整豆乳を入れなめらかになるまでミキサーにかけ完成！

【バナナとりんごの豆乳スムージー】
【材料】(2人分) ・バナナ1本 ・りんご1/4個 ・はちみつ大さじ1 ・調整豆乳200ml

【作り方】
①りんごの皮をむき芯を取り除いて一口大にカットする。
②バナナは皮をむき一口大にカットする。
③ミキサーに①、②、はちみつ、調整豆乳を入れなめらかになるまでミキサーにかけ完成！

【ブルーベリーの豆乳スムージー】
【材料】(2人分) ・ブルーベリー75g ・ヨーグルト100g ・はちみつ大さじ2 ・調整豆乳200ml

【作り方】
①ミキサーにすべての材料を入れなめらかになるまでミキサーにかけ完成！

大豆製品や食物繊維、オリゴ糖などカラダにうれしいレシピ♪ぜひ作ってみてください！(^^)/ ※はちみつを使用しておりますので1歳未満の乳児には与えないでください。

ホームページリニューアルしました！

この度、近畿中央ヤクルト販売株式会社の公式ホームページが新しくなりました！ガラリと雰囲気が変わり、とても可愛らしい仕上がりになっています！地域の皆さまとの交流情報をお届けするブログも新しく始まります！！

こちらからアクセス！▶▶▶

お客さまからのご意見も募集中！応援メッセージなどお待ちしております！

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。

8月の放送テーマ

●まさか私が!? 歯周病
●クイズで分かる！ 対策と新基準 脂質異常症

その痛み本当に五十肩？

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

近畿中央ヤクルト販売株式会社

ご依頼・お問い合わせ

通話料無料 **0120-84-8960**

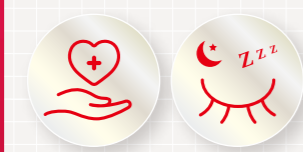
【受付時間】9:00～16:00 (土・日・祝・GW・夏季休業・年末年始等を除く)

上記時間以外の対応については弊社ホームページまたはFAX(072-635-1421)からお問い合わせください。

本社 大阪府茨本市 <https://kinkichuo-yakult.co.jp/>



ヤクルト史上最高菌数 & 最高密度



一時的なストレスがかかる状況での
ストレス緩和
睡眠の質向上

【乳酸菌 シロタ株の研究報告】

「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、睡眠の質を高める機能が報告されています。



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。

※成分評価

機能性表示食品
(製品・成分評価)

乳酸菌 シロタ株 1,000 億個

1本 100mlあたり

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[®]の1本(100ml)に、1,000 億個入った、乳製品乳酸菌飲料。機能性表示食品で、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」の機能があることが報告されています。

※1mlあたり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。

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。
*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。

調製豆乳

国産大豆使用

コレステロールを低下

5つの商品特長

- 「大豆たんぱく質」のはたらきにより、血清コレステロール低下作用の効果が確認された保健機能食品(特定保健用食品)の「調製豆乳」です。
- 1個当たり大豆を約33g使用し、大豆固形分9%、大豆たんぱく質7gを含有しています。大豆固形分とは水分を除いた大豆成分のことであり、この量は大豆たんぱく質等が含まれます。
- 原料としてたんぱく質の含有量が高い国産大豆を100%使用することで、コクのある豊かな大豆風味を実現しています。
- 国産大豆を100%使用することで青臭さやえぐ味等を抑えています。そのため、香料を使用せずに甘味を抑え、素材のもつ本来のおいしさを生かした風味になっています。
- 大豆由来の大豆イソフラボン(アグリコン換算で)27mg/個含有しています。またビタミンE(12mg/個)、カルシウム(84mg/個)を含有しています。



たんぱく質の含有量が高い
国産大豆を100%使用

コレステロールが気になる方の
食生活改善に役立つ
特定保健用食品
ヤクルト
「調製豆乳 国産大豆使用」

Yakult



調製豆乳
コレステロールを低下
国産大豆使用

特定保健用食品
食生活は、主食、主菜、副菜を
基本に、食事のバランスを。

許可表示:本品は豆乳を原料とし、血清コレステロールを低下させる働きがある大豆たんぱく質を摂取しやすいように工夫されているので、コレステロールが気になる方の食生活の改善に役立ちます。
■1日当たりの摂取目安量:1日当たり1個(200ml)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、より健康が増進される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。

過剰な皮脂は、放っておくと お肌の大敵に変化します!



シミや日焼け以外の夏のお肌悩みと言えば、テカリやベタつき、化粧くずれ等がありますが、これらの共通する原因の1つは「**皮脂**」です。皮脂は、乾燥を防いだり雑菌から守るはたらきがありますが、長時間空気に触れると酸化し、シミやくすみなどお肌トラブルの原因につながります。また、紫外線は皮脂の酸化を速めるので、紫外線量と皮脂の分泌量が増える夏場は特に気をつけたいですね。



月別の皮脂量の変化

出典元:「ポーラ化成工業株式会社安全性・分析センター-見城勝氏ほか「皮脂組成の季節変動と肌状態・肌質の関係」

急がば
回れ!

「洗いすぎ」に
気をつけましょう!

「何回も」ではなく「丁寧に」汚れをオフ

お肌が乾燥すると、防御反応として皮脂をたくさん分泌してしまいます。お肌を清潔に保つために、石けんで何度も洗ったり、ゴシゴシ洗うと、さらに乾燥が進み皮脂分泌が過剰になります。毎晩のクレンジングと朝晩の洗顔を丁寧にすることが美肌の秘訣です。

今月のおすすめアイテム 期間 8/1(火)~8/29(火)

mild calamine S.E. 高ヒ

日焼け後のケアに

ニキビや日焼け後のほてりに。全身に使えます。

ほてりをしずめる化粧水

ヤクルトマイルドカラミン 180mL

通常価格2,640円(税込)

特別価格 **2,376円**(税込)

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

阪急百貨店でイベント実施中!

ヤクルトの化粧品の魅力をよりたくさんのお客さまに知っていただけるようイベントを実施

イベント開催予定

- 8/16(水)~22(火)
川西阪急 2階化粧品売場特設会場
- 9/13(水)~19(火)
西宮阪急 1階リラクシングイベント
- 9/20(水)~26(火)
川西阪急 2階化粧品売場特設会場



肌年齢測定実施!

肌年齢やお肌の健康度、基礎代謝、1日に必要なエネルギー、肌タイプ、タイプ別スキンケアアドバイス等の結果がでますよ!



乳酸菌のチカラを、素肌のチカラに。

Yakult Beautiens

ぜひ遊びに来てください

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)

Next
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。