



**今月のセンター
西京区役所前センター**

西京区役所前センターは京都市西京区役所の向かいにあるセンターです！担当エリアには鈴虫寺や桂離宮など有名な観光地もたくさんあります☆現在10名のスタッフで毎日たのしくお仕事をしています♡センターでも健康教室などのイベントも開催しておりますので、ぜひお気軽に遊びに来てください(^^)

珈琲舎 源
地元で愛される
アットホームで素敵なお店！

70種類以上のコーヒー豆が販売されており、お店の中はコーヒーのすこく良い香りに包まれています。カフェも併設されており、マスターと奥さまの優しい雰囲気ですごく癒されるオススメのお店です！お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください

◆京都府京都市西京区桂徳大寺北町77 シェランジュ'88 1階
◆営業時間：8時～17時
◆定休日：水曜日・木曜日 ◆TEL:075-874-6361

人も地球も健康に
Yakult

ONE TART
見た目おしゃれでかわいい！絶品スイーツ店♪

昨年11月にオープンしたばかりのスイーツ店♡ショーケースに並ぶタルトやケーキは旬のフルーツなどで彩られていて選んでいるときさくさく楽しい♪厳選した素材や旬のフルーツを使ったスイーツはとっても美味しいです！ぜひ特別な日のスイーツに、1日のご褒美にいかがですか？

◆京都府京都市西京区山田大吉見町6-1 ◆営業時間：11時～19時
◆定休日：月曜日(祝日の場合、翌火曜日休み その他不定休あり)
◆TEL:075-925-8311

スパイスラーメン 宮本カレー
京都で話題のスパイスラーメン！

阪急上桂駅の近くにあるスパイスラーメンのお店です☆テレビや雑誌でも紹介されたことのある人気のお店！ピリッとスパイスの効いたスープに鶏ガラスープの旨味が合わさってとっても美味しいですよ♡お近くに寄られた時はぜひ行ってみてください

◆京都府京都市西京区松尾鈴川町85-7
◆営業時間：11時～15時(※売り切れ次第終了)
◆定休日：毎週木・金曜日(祝日は営業) ◆TEL:080-5335-5566

妙徳山 華嚴寺 鈴虫寺
一年中、心と音の色が響く、鈴虫のお寺！

華嚴寺は、今年開山300年を迎えます。1年を通して、鈴虫の音色を聞けることから鈴虫寺と呼ばれ、多くの方から親しまれています。山門脇にある「幸福地藏さま」は皆さまのお家まで、願いを叶えに行ってくださいのためにわらじを履いておられます！ぜひ鈴虫の音色と、「説法」を聞きに行ってみてください

◆京都府京都市西京区松室地家町31
◆拝観時間：9時～17時まで(入門は16時30分まで)
◆拝観料：大人(高校生以上) 500円、子供 300円(4才～中学生以下) ※茶菓子付き
◆TEL:075-381-3830

管理栄養士 香林美紅の
腸元気コラム

胃腸が悪い時に避けたい食べもの

脂っこい食べ物 脂質が多い食品は、胃に負担がかかるため避けましょう。	食物繊維が多い食べ物 食物繊維の多い食品は消化に時間がかかります。
冷たい食べ物 冷たいものを摂りすぎると、胃腸に負担がかかるおそれがあります。	辛いものや刺激が強い食べ物 辛いものや酸っぱいもの、アルコール、コーヒー、炭酸飲料など刺激の強いものは控えましょう。

この時期にピッタリ！
今月のレシピ

鶏白湯風豆乳にゆうめん

夏に余ったそうめんが胃腸にやさしいごはんはいかがでしょう？ささみ、半熟卵、ほうれん草は消化しやすく、野菜とたんぱく質をしっかり摂ることができ、スープも豆乳を使用しているのでとてもヘルシーで美味しいです！胃腸が元気な方は、ラー油をかけても美味しいですよ。ぜひ作ってみてください！

【材料】(2人分)
・卵……………2個
・そうめん……………2束
・豆乳……………200ml
・ほうれん草……………1袋
・水……………200ml
・ささみ……………2本
・鶏がらスープの素 小さじ2
・酒……………大さじ1
・すりごま……………大さじ2

【作り方】
①半熟卵を作る。(沸騰後7分程度)茹でたら水にさらし、殻をむいておく。
②ほうれん草をゆで、ザルにあげたらしっかり水分を切り、食べやすい大きさに切っておく。
③ささみを耐熱皿に入れ、酒をふりかけ、ふんわりラップをしてから600Wのレンジで3分程度加熱する。しっかり熱が通ったら、フォークでほくほくしておく。
④鍋に豆乳、水、鶏がらスープの素を入れ温める。
⑤そうめんをゆで、ざるにあげる。
⑥器にスープを取り分け、すりごまをそれぞれ大さじ1ずつ入れる。ゆでたそうめんを入れ、ほうれん草、ささみ、半分に切った半熟卵をトッピングして出来上がり★

ヤクルト健康フェスタ2023 **開催予定**
2023年10月26日(木)
京都市北文化会館にて健康フェスタを開催することになりました。詳細は改めてご案内させていただきます。お楽しみに!!

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

9月の放送テーマ **動脈硬化 あなたの対策のポイントは？**
●中高年こそ筋トレ ●どうする？気になる症状 ●理解が変わる!?認知症の世界

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

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

2023 9

特集 胃腸の調子を整える ～秋の味覚を楽しもう～

季節の変わり目。なんとなく胃や腸の調子が悪いと感じることはないですか。食べ物の栄養素を消化・吸収する重要な働きを担っている消化管。中でも胃はちょっとした環境の変化やストレス、暴飲暴食によっても影響を受けやすいデリケートな器官です。今月は胃や腸の健康について考えてみましょう。

つらい胃の不調の原因が分からない場合は？

明らかな病気がないのに食後を中心に胃がもたれたり、みぞおちのあたりが痛むなどの症状を感じる場合があります。このような場合は、胃のはたらきが悪くなったことが原因の「**機能性ディスぺプシア**」かもしれません。ディスぺプシアとは胃の痛みなどの不快な腹部の症状をさす医学用語です。

機能性ディスぺプシアの原因と症状

胃は**ぜんどう運動**によって食べ物と胃液を混ぜ合わせ、消化したものを腸へと送り出します。この胃のはたらきが低下すると胃の中の食べ物がうまく運び出せなくなって「胃もたれ」が起こります。また胃の伸縮性が低下して、食べ物が入ってきても胃が十分に広がらなくなると、少し食べただけで「満腹感」を感じてしまいます。胃酸に対して胃が過剰に反応する内臓知覚過敏になっていると、「みぞおちの痛み」「胸やけ」を感じます。

原因
24 生活習慣の乱れ(アルコール、喫煙、不眠など)
ストレス
うつなどの気分障害や精神障害
ヒロリ菌

胃の不調を改善する生活習慣

- ✓ **気分転換を心がける**
ストレスをためないよう、趣味や運動を実践しましょう。
- ✓ **生活リズムを整える**
特に食事が大切です。朝食を含む1日3食をできるだけ同じ時間にとりましょう。
- ✓ **食生活を見直す**
栄養バランスを整えましょう。脂質や糖質、刺激物などのとりすぎは胃に負担をかけます。
- ✓ **十分な睡眠をとる**
良質な睡眠をとることは、自律神経のバランスを整えるために重要です。
- ✓ **適度な運動を習慣に**
適度な運動はストレス解消につながります。まずは散歩やウォーキング、ヨガなど。

胃の不調が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

出典元：全国健康保険協会「健康サポート」

トイレットに出した途端にすごく臭い！ 実は、我々外科医が手術でお腹を開いたとしても、うんこの匂いはしません。腸の壁を切り開いた途端にかぐわしい匂いが立ち上る。つまり腸の壁は実に巧妙にその壁に腸の内容物をパッキングしているのです。人間の体は本当によくできています。しかし、腸の内側の門番をしているのは粘膜だけではありません。人間は自分では気づかないまま腸の中にたくさんいる細菌を飼いつけておいて、彼らが粘膜と一緒に腸内環境を整えることは大事です。

みなさん、この「腸内環境」って、ある意味では「体の外」だって知ってました？ 腸の中は口からお尻まで続く体の外、いわばちくわの真ん中にある穴みたいなものなんです。だから、分厚い皮膚が外部環境から体を守っているように、腸の粘膜も体を守る大事な役割をしています。しかも、栄養を体の中に取り込みながら、同時にバリエーションとして働くという離れ業をしているのです。ところでみなさん、うんこって臭いもの。当たり前のことですよ。でも考えてみてください。人間はみな、お腹にうんこを運んでいるんです。でも普段、体の中から匂ってきたりしないですよ。ところが、

さあ、食欲の秋です。海の幸、山の幸、そしておいしいお酒。秋はあなたの胃袋を誘惑するものが多いでしょう。存分に楽しみましょう。でも、食べ過ぎ、飲み過ぎには気をつけましょう。体全体の健康のため、腸内環境を整えることは大事です。

みなさん、この「腸内環境」って、ある意味では「体の外」だって知ってました？ 腸の中は口からお尻まで続く体の外、いわばちくわの真ん中にある穴みたいなものなんです。だから、分厚い皮膚が外部環境から体を守っているように、腸の粘膜も体を守る大事な役割をしています。しかも、栄養を体の中に取り込みながら、同時にバリエーションとして働くという離れ業をしているのです。ところでみなさん、うんこって臭いもの。当たり前のことですよ。でも考えてみてください。人間はみな、お腹にうんこを運んでいるんです。でも普段、体の中から匂ってきたりしないですよ。ところが、

トイレットに出した途端にすごく臭い！ 実は、我々外科医が手術でお腹を開いたとしても、うんこの匂いはしません。腸の壁を切り開いた途端にかぐわしい匂いが立ち上る。つまり腸の壁は実に巧妙にその壁に腸の内容物をパッキングしているのです。人間の体は本当によくできています。しかし、腸の内側の門番をしているのは粘膜だけではありません。人間は自分では気づかないまま腸の中にたくさんいる細菌を飼いつけておいて、彼らが粘膜と一緒に腸内環境を整えることは大事です。

ドクターのココロ

三菱京都病院
病院長 消化器外科
尾池 文隆 医師

キャンペーン・商品健康お役立ち情報を配信
ヤクルトレディのお仕事にご興味のある方はこちら

ご依頼・お問い合わせ
近畿中央ヤクルト販売株式会社
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 大阪府茨木市 <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。

ビーエフワン BF-1

ヨーグルト味

食後に胃の負担を感じているあなたに
胃ではたらくビフィズス菌
「B. ビフィダム Y株」

機能性表示食品



※画像はイメージです

刺激や酸味を抑えて胃にやさしい

「BF-1」に含まれるヤクルト独自のビフィズス菌
「B. ビフィダム Y株(ビフィドバクテリウム ビフィダム YIT 10347)」は、
胃壁にくっつき、胃でその「チカラ」を発揮することが確認されました。



B. ビフィダム Y株

Q B. ビフィダム Y株とはどのような菌ですか?

A ビフィドバクテリウム ビフィダム YIT 10347 (以下、B. ビフィダム Y株)は、
ヤクルト独自のビフィズス菌です。強化培養により酸素耐性が高く生残性を向上させた菌株です。

【届出表示】本品には、B. ビフィダム Y株(B. ビフィダム YIT 10347)が含まれるので、食後の胃の負担をやわらげる機能があります。●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。●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。食後の胃の負担が次の食事にも影響する(一過性でない)場合、長期間持続する(慢性的な)場合、日常生活に支障を及ぼす(つらいと感じる)場合は、医師の診察をお勧めします。

機能性表示食品

肌のうるおいを保つ HYPER KALE

グリーンジュース



肌の乾燥が気になる方におすすめです。

ハイパーケールとは

ケールの新品種「ハイパール」を使用した、新しい青汁。
ハイパールそのものに含まれる成分「グルコラファニン」により、
肌のうるおいを保つことができる機能性表示食品です。
いきいきとした毎日に、肌のうるおいをプラスする。
そんな新しい青汁です。

新ケール ハイパールとは

ケールはβ-カロテンやポリフェノールを含み、青汁に多く使われている
緑黄色野菜ですが、「ハイパール」はこれらの栄養成分に加え、アブラナ
科特有の成分の一種である「グルコラファニン」を多く含む品種として
開発されました。ケール独特の青臭みが少ないことも特長のひとつです。



グルコラファニン
20mgは生キャベツ
1.1玉分です。

本品には
グルコラファニンが含まれるので、
肌のうるおいを保ち、乾燥を和らげます。

※キャベツ1玉を800gとして換算
【Journal of the Science of Food and Agriculture 2005 VOL.85
671-681】より算出

〈届出表示〉本品にはグルコラファニンが含まれるので、肌のうるおいを保ち、乾燥を和らげます。肌の乾燥が気になる方におすすめです。●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。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。●機能性成分と成分：グルコラファニン 20mg ●1日当たりの摂取目安量：1日1回2袋を目安に、200ml程度の水に溶かしてお召し上がりください。●摂取上の注意：本品は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。

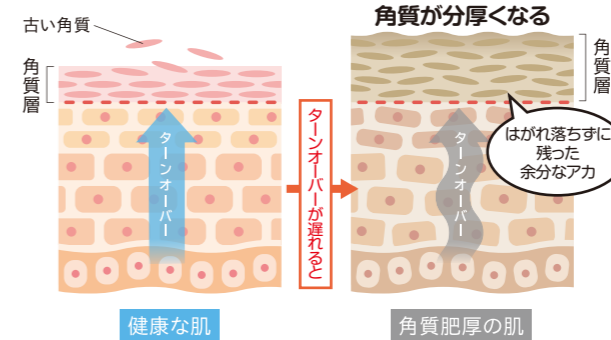
夏のダメージで疲れたお肌をリセットして 秋肌美人を目指しましょう



猛烈な暑さと強い紫外線が降り注ぐ夏を過ごしてきたお肌は、見た目以上のお疲れ状態。いつもと同じスキンケアを続けているだけでは、ダメージはなかなか回復できません。自分のお肌にていねいに向き合い、季節のお悩みに合わせたスキンケアで、すこやかな素肌をとりもどしましょう。

この時期のお肌は「角質肥厚」の状態です。

この時期は夏の紫外線ダメージなどによりターンオーバーが乱れ、角質層が分厚く硬くなり、ゴワつきや、くすみが起こります。またメラニンも排出されにくくなりシミ・ソバカスに繋がります。



こんなお悩みありませんか?

- お肌をごわつき、化粧水が浸透しにくい
- 毛穴の汚れが気になる
- シミ・ソバカスやくすみが気になる



ひとつでも当てはまる方に
おすすめのケアをご紹介します

今月のおすすめアイテム

角質ケア & 美白ケアで 透明感のある明るいお肌へ

※メラニンの生成を防ぎ、シミ・ソバカスを防ぐこと
夏の紫外線の影響でゴワつく(ザラつく)お肌には、
手軽に角質ケアができるリベシホホワイトクレイ
パック(薬用美白パック*)がおすすめ! 洗顔後にプラス
するだけでお肌の透明感がUP!

クレイとは
クレイとは泥のこと。吸着力が高いため、
普段の洗顔では取り切れない毛穴の汚れ
や老廃物をしっかり取り除きます。

リベシホホワイト クレイパック S.E. 高ヒ
100g / 医薬部外品
通常価格5,500円(税込) 特別価格 4,950円(税込) 洗い流しタイプ



10% OFF

Point
お肌の色が
隠れるくらいの
厚さが使用量の
目安です。



角質ケアでお肌の生まれ変わりを整えたら、クリスタンスホワイトリペアエッセンスがおすすめです。ヤクルト独自の「浸透促進技術で美白有効成分「ビタミンC誘導体」*をお肌(角質層)の奥までたっぷり浸透させ、長くとどめます。継続して使うことで、明るく輝く美白肌へ導きます。
※水溶性ビタミンC誘導体

クリスタンス S.E. 高ヒ
リペアエッセンス 高ヒ
40mL / 医薬部外品 無香料
販売価格 13,200円(税込)

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



夏の疲れを癒すには
「いつもよりていねいに、たっぷり保湿すること」も大切です。
秋まで夏の疲れを残さないようにしましょう!



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。