



## 今月のセンター 高槻西センター

私たちは茨木市～高槻市をエリアにお届けしています。よく食べ、よく飲み、よく笑う20代から50代までの17名です♪  
お近くに来られた際は、是非お声がけくださいね!



## もみの木

手作りのお惣菜とお弁当がとてもおいしいお店です♪  
ご夫婦でされていて、お二人ともフレンドリー★日替わり弁当は数量限定なので、事前予約がお薦めです!  
お惣菜の揚げ物は量り売りでその場で揚げられます。センターでも大人気です♥



◆大阪府茨木市西河原2丁目18-16  
◆営業時間:10時～16時  
◆定休日:第3土曜日・日曜日・祝日 ◆TEL:072-627-4622

## ドエル本店

地元でケーキ屋さんといえばこちらの「ドエル」さん!  
見た目の美しさだけでなく、季節感や鮮度も大事にされています。毎年季節限定のケーキを楽しみにされている方も多いんだそう!どれにしようか悩んでしまうほど可愛いケーキや、贈り物に最適な焼き菓子のギフトも種類豊富にあります♪ぜひ行ってみてください!



◆大阪府茨木市中総持寺町4-41  
◆営業時間:8時～19時45分  
◆定休日:年中無休(元旦のみ休業) ◆TEL:072-632-8461

ココロとカラダに美味しい!

# 乳酸菌のココロ



## 特集 「血糖」 ～血糖値が上がる原因は?～

「血糖」とは血液に含まれるブドウ糖のことで、「血糖値」はその濃度です。食事とった炭水化物などの糖質は、ブドウ糖に分解・吸収されて血液に入り、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きにより全身の細胞に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。健康な人は、食事をとるとすぐにインスリンが分泌されて血糖が全身の細胞に取り込まれるため、血糖値はゆるやかに上昇して徐々に下降します。しかし、インスリンの量が少なくなったり、働きが悪くなったりすると血糖をうまく細胞内へ取り込むことができず、血糖値が高い状態が続く「高血糖」になります。

### 糖尿病のサインに気づこう

糖尿病になっても、自覚症状が現れることはほとんどありませんが、血糖値が高い状態にあると糖尿病の症状が現れることがあります。

### このような症状に注意

- 喉が渇く、水をよく飲む
- 尿の回数が増える
- 夜中に何度もトイレに行く
- 食べていても体重が減る
- 疲れやすい、体がだるい

さらに、  
糖尿病が進行すると、  
**神経障害**  
**網膜症** **腎症**

といった重い合併症にもつながっていきます。

### 高血糖を改善する生活習慣

血糖値が高めの方は、「急激な血糖値の上昇」を防ぐ食事・運動習慣を身につけることが大切です。食事では、糖質のとり過ぎに注意するとともに、食べる順番を変えることも意識しましょう。

#### 栄養バランスのよい食事をする



ごはんなどの主食の糖質を極端に減らしてしまうとからだにエネルギー源が確保できず、筋肉量や筋力が落ちてしまいます。主食を適度にとりながらバランスのよい食事を心がけましょう。

出典元: 全国健康保険協会「健康サポート」

#### お菓子や甘い飲み物などの間食を控える



#### 野菜⇒たんぱく質⇒炭水化物の順に食べる

- ① 野菜(副菜)
- ② 魚・肉(主菜)
- ③ 炭水化物(主食)

#### 食後に軽い運動をする

ブドウ糖はからだを動かすエネルギー源になるため、運動することで血糖値を下げられます。特に、食後の血糖値が高くなっているタイミングで、ウォーキングや軽い筋トレなどこまめに体を動かすことを心がけましょう。

大阪府高槻市のイベント  
**「2023健康・食育フェア&健康たかつき21シンポジウム」に出展させていただきました!**

2023年9月3日(日)、高槻城公園芸術文化劇場(高槻市)にて行われた「2023健康・食育フェア&健康たかつき21シンポジウム」に出展させていただきました。ヤクルトブースでは、ヤクルト試飲会、写真撮影、ヤクルト景品プレゼントや商品展示を行いました。また「ヤクルトマン」と高槻市のマスコットキャラクター「はにたん」と一緒に写真撮影もさせていただきました♪ご来場くださった皆さま、高槻市職員の皆さまありがとうございました。

管理栄養士 小寺実里の  
**腸元気コラム いも類の栄養**

食欲の秋ですね!さまざまな食材が旬をむかえることから秋は美味しいものを食べる機会が増える楽しい季節♪そんな秋ごろに旬をむかえるいも類!今回はいも類の栄養についてご紹介していきます(^^)!

**さつまいも**

さつまいもの栄養成分の最大の特徴は**豊富な食物繊維**です!さらに**ヤラピン**という成分が排泄を助け、便秘を防いでくれます。ビタミンCも豊富で**加熱しても壊れにくい**形で含まれています。また他にも**カリウム、カルシウム、リン、鉄、ビタミンB1・B2**なども豊富に含まれています。

**じゃがいも**

じゃがいもにも**たくさんのビタミンC**が含まれています。さつまいもと同じで**加熱しても壊れにくい**形で含まれています。また**食物繊維も豊富で、カリウムも加熱しても流出しにくい**形で含まれています。

**山芋**

山芋には**食物繊維が豊富**に含まれています。この食物繊維は**腸内で良い菌のエサ**となって**良い菌を増やす**働きをしてくれます。なので食物繊維が豊富な山芋もとてもおすすめです!

たくさんの栄養成分が含まれるいも類!さまざまな調理法で旬を味わいましょう♪

この時期にピッタリ!  
**今月のレシピ**

**さつまいもの肉じゃが風**

【材料】(2人分) (A)  
 ・牛薄切り肉……………150g  
 ・さつまいも……………150g  
 ・にんじん……………70g  
 ・玉ねぎ……………100g  
 ・白滝……………50g  
 ・だし汁……………400ml  
 ・しょうゆ……………大さじ1・1/2  
 ・みりん……………小さじ2  
 ・酒……………大さじ1  
 ・砂糖……………小さじ2～3

【作り方】  
 ①牛肉は一口大に切る。  
 ②さつまいもは皮ごと一口大の乱切りにし、水にサッとつけてあくを抜く。にんじんも一口大の乱切りにする。玉ねぎは半分に切り、切り口を下にして4～5等分のくし切りにする。  
 ③白滝は約4cmの長さに切り、熱湯で2～3分茹でるに上げる。  
 ④鍋に(A)を入れて一煮立ちさせ、①を赤みがなくなる程度にサッと煮て取り出す。  
 ⑤④の鍋ににんじんを加え、落としぶたをして中火で5～6分煮る。さつまいもと玉ねぎ、③を加え、芋が柔らかくなったら牛肉を戻し入れ、汁が少なくなってきたら味をみて煮詰めて完成★  
 ☆お好みで、食べるときに七味または一味唐辛子をふっても美味しいです!

**10月の放送テーマ**  
**一生痛まないひざを目指せ!**

●なんとかしたい!息切れ  
●食べて動いて楽しく血糖コントロール

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

TV番組紹介+  
きょうの健康  
Eテレ 毎週月曜～木曜 午後8時30分

これまで減量のためのダイエット法がいくつも話題になっては消えていきました。バナナダイエット、食事を抜く断食ダイエット、そして最近の主流は低炭水化物ダイエットでしょうか。もともと肥満の人に炭水化物を食べ過ぎる傾向があつて過剰な糖質を減らし、というのが本来の趣旨だと思えますが、いつの間にか炭水化物さえとらなければいくらお菓子を食べても良いというふうになつて曲解されているように思います。食事療法の基本は栄養のバランスと総カロリーで、総カロリーの5、6割を炭水化物から摂るよう推奨されています。長い間、夜のこはん抜きダイエットで血糖が下がらなかつた患者さんが、入院してしっかりこはんをたべようになつてからその代わりおかずと間食を減らした血糖も体重も減少しました。目新しい方法を唱えようとマスコミやSNSで話題になりますが長くは続きません。もう一度食事の基本にたしかえてみませんか。

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。

さわむら内科クリニック  
澤村 誠 医師

# ソフル

ヤクルト独自の  
**乳酸菌シロタ株**が  
10億個以上  
(1個/100ml)当たり

日本人に  
不足しがちな  
カルシウム入り

まろやか風味  
×  
なめらか食感



ソフルプレーン

コクのある、クリーミーな味わいのヨーグルトです。生きた乳酸菌シロタ株が1個(100ml)あたりに10億個以上、カルシウムが130mg含まれています。



ソフルLT

すっきりとした味で、プレーンに比べ、カロリー45%カット。生きた乳酸菌シロタ株が1個(100ml)あたりに10億個以上、カルシウムが103mg含まれています。

1975年の誕生からずっと  
多くのお客さまに愛され続けている  
ロングセラー商品です。

酸味をおさえたまろやかな風味と  
“ぶるん”としたなめらかな食感が  
おいしいハードタイプヨーグルトの「ソフル」。



Q.「ソフル」の名前の由来はなんですか。

A.「ソフル」は、ソフトタイプのフルーツヨーグルトという言葉をもとに造った造語です。



ソフルレモン

レモンを搾った瞬間のようなおいしさを再現したシチリア産レモン濃縮果汁を使用し、ヨーグルトの爽やかな酸味とレモンの果実感があるデザートヨーグルトです。生きた乳酸菌シロタ株が1個(100g)あたり10億個以上、カルシウムが112mg含まれています。

- 本品は、ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)のシチリア産レモン濃縮果汁を使用しています。
- 「ポッカレモン」はポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)の登録商標です。

※「ソフルレモン」は特定保健用食品ではありません。

【許可表示】生きたまま腸内に到達する乳酸菌シロタ株(L.カゼイYIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。  
\*1日当たりの摂取目安量:1個 \*食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ばん そう れい ちゃ

## ヤクルト 蕃爽麗茶

糖の吸収をおだやかにする  
食後の**血糖値**を気にする方に

消費者庁許可  
特定保健用食品

200ml 500ml 2000ml

食事に含まれる糖質は

糖質分解酵素によって  
ブドウ糖などに分解。  
ブドウ糖は小腸で吸収され  
血中に運ばれる。

特定保健用食品



食事と一緒に  
蕃爽麗茶(200ml)

グアバ葉ポリフェノールは

糖質の分解酵素のはたらきを抑える。  
ブドウ糖の吸収をおだやかにする。

血糖値が上昇

食後の血糖値の上昇を抑制

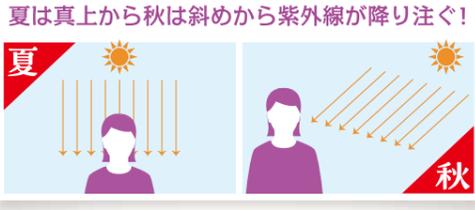
【許可表示】グアバ葉ポリフェノールの働きで、糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適した飲料です。  
●関与成分:グアバ葉ポリフェノール70mg以上(200ml当たり) ●1日当たりの摂取目安量:お食事ごとに200mlを目安にお飲みください。  
●摂取上の注意:多量に摂取することにより、疾病が治癒するものではありません。なお、糖尿病の治療を受けている方や糖尿病の疑いのある方は、医師などの専門家に相談のうえご使用ください。  
●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

# SOS 夏のダメージを残さない! 秋の枯れ肌レスキュー

暑さも落ち着き、過ごしやすい時期となりましたが、お肌は今なお夏のダメージを引きずっています。本格的な乾燥シーズンを迎える前に、疲れたお肌を癒し、肌体力をアップさせるお手入れで美肌をとりもどしましょう。

この時期のお肌は、夏のダメージが残っている状態です。

夏に浴びた紫外線などのダメージを引きずったお肌は、ターンオーバーが乱れ、角質層が厚く硬くなり、くすみやゴワつきが目立ってきます。また気温と湿度の低下により乾燥が進み、お肌がカサつきやすくなります。



秋の紫外線もまだまだ油断禁物!  
斜めから紫外線が照射されるので気を抜かず紫外線対策をしましょう。

メラニン対策には丁寧な  
W洗顔がおすすめです!

ていねいな洗顔で  
メラニンケアを!

- やさしく円を描くように洗い、  
ゴシゴシと摩擦を与えない。  
指でついゴシゴシと洗ってしまいがちですが、  
摩擦によって肌はさらにダメージを受けます。  
やさしく泡で洗うようにするのが理想です。
- 額の生え際の  
すすぎ残しをしない  
すすぎ残しは乾燥やくすみといった  
お肌トラブルの原因にもなります。  
お肌のすみずみまでていねいに洗いましょう!
- タオルでゴシゴシと拭かない  
肌に摩擦を与えないために大切です。  
タオルをフワッとせるように  
やさしく拭き取りましょう。

秋のいたわりケアに  
LACTDEW シリーズ

ぬれた手でも使える  
オイルクレンジング。  
べたつきの残らないさらさらとした  
洗いあがり。  
オイルクレンジングの  
苦手な方にもおすすめです!

うるおいが残る  
モチモチ泡の  
洗顔クリーム

肌なじみの良さが  
自慢のローション

べたつかずうるおいを  
しっかりキープする  
ミルク&クリーム

200mL/3,080円(税込)  
120g/3,080円(税込)  
130mL/4,400円(税込)  
110mL/4,950円(税込)  
130mL/4,400円(税込)  
40g/4,950円(税込)

今月のおすすめアイテム 10/2(月)~10/27(金)

“クレンジング”で不要な古い角質をオフして、  
ぷるぷるのお肌に!  
洗顔後、いつものお手入れ前に角質ケアを  
プラスするだけ!お肌の透明感がUP!

使うのはコレ!  
お肌がやわらかく、  
透明感のあるお肌になり  
次に使う化粧品が  
なじみやすく!

クレンジング ふきとり  
ウォッシング 化粧液

ヤクルト スキンクリアリキッド  
〈ふきとり化粧液〉  
120mL/通常価格4,400円(税込)  
特別価格 **3,960円** (税込)

10% OFF

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 10/30(月)~11/24(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。