

ココロとカラダにうれしい!

乳酸菌のココロ



特集 「感染症対策」～基本的な感染対策～

気温も下がり空気が乾燥する冬になると、呼吸器感染症やノロウイルスを中心とした感染性胃腸炎・食中毒が流行しやすくなります。また、年末年始などを海外で過ごされる方は、動物や虫などから感染する狂犬病、マラリアなどの感染症や、汚染された飲食物から感染する赤痢、コレラなどの感染症にも注意が必要です。冬場の感染症に注意して、しっかり予防をしていきましょう。



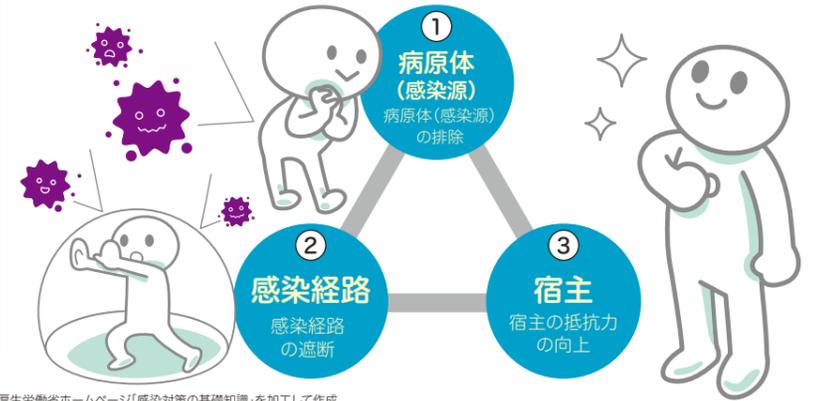
感染症とは?

ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳などの症状が出ることを言います。感染症には、人から人にうつる伝染性の感染症のほかに、動物や昆虫から、あるいは傷口から感染する非伝染性の感染症も含まれています。感染してもほとんど症状が出ずに終わってしまうものもあれば、一度症状が出るとなかなか治りにくく、時には死に至るような感染症もあります。感染症は、原因となる病原体や感染経路が異なるため、予防方法はそれぞれ異なりますが、基本的な予防方法は同じです。

感染成立の3要因と感染対策

感染症は①病原体(感染源)②感染経路③宿主の3つの要因が揃うことで感染します。

感染対策においては、これらの要因のうちひとつでも取り除くことが重要です。特に、「感染経路の遮断」は感染拡大防止のためにも重要な対策となります。



【感染対策の原則】 感染成立の3要因への対策と 病原体を

- ✓ 1. 持ち込まない
 - ✓ 2. 持ち出さない
 - ✓ 3. 拡げない
- が基本です。

出典元:首相官邸ホームページ <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/index.html>、厚生労働省ホームページ「感染対策の基礎知識」を加工して作成

現在、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が起こっています。主な感染経路として、手を介してウイルスを伝播させる接触感染とエアロゾル感染があり、手指衛生と換気が効果的な感染対策となります。手指衛生は、自身を守るだけでなく、感染経路を遮断し他者を守ることもつながります。手指衛生には、手指消毒剤と石鹸と流水による手洗いがあり、(手に)目に見えない汚染がある場合は、手指消毒剤を選択し、(手に)目に見えない汚染がある場合やノロウイルス感染症のようなアルコールが効かないウイルスが付着した場合には、石鹸と流水による手洗いを選択します。

換気は、室内の窓を対角線上に開け、風を通すことが効果的です。CO₂モニターを活用して室内の空気が滞留していないかを視覚的に確認することもおすすめです。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行してもウイルスの性質は変わっていません。今後も手指衛生と換気を継続していきましょう。

ドクター+ココロ

医療法人清仁会
シミズ病院
感染管理特定認定看護師
赤井 寿美子 看護師

料理家 三(さん)

国産にこだわったお肉や地元の農家の方が作った野菜を使ったおいしい和食がいただけるお店です! 和の雰囲気のある店内は温かみがあってほっと落ち着く空間です♡おいしく食べて飲んで楽しい時間が過ごせてお子さまからご年配の方まで男女問わずおススメのお店です☆ぜひ行ってください♪

◆大阪府高槻市土室5丁目34-1
◆営業時間:【ランチ】11時30分~14時30分(L.O.14時)
【ディナー】17時30分~22時(L.O.21時)
◆定休日:日曜日、第三木曜日(変更あり) ◆TEL:072-693-0309



アレルギーに配慮したパン・菓子の店「hana-hana」さん!パンは卵、乳不使用で、お菓子は3大アレルゲン(卵、乳、小麦)不使用です!アレルギーをお持ちの方でも安心して食べることができます★ぜひ行ってください♪

アレルギーに配慮したパン・菓子の店 hana-hana



◆大阪府高槻市南平台3-28-15
◆営業時間:11時~15時30分
◆定休日:土曜日、日曜日、祝日
◆TEL:072-669-8532

今城塚古墳公園

この古墳は6世紀前半につくられた継体天皇の墓だといわれています。現在では全国でも珍しい古墳公園となり高槻の人気スポットのひとつとなっています♪天皇陵(大正墓)でありながら、古墳の中を自由に歩き回れる公園は“日本でここだけ”です!毎年11月には来場者4万人をこえるイベント「古墳フェス はにコト」も開催されています☆今年11月26日開催予定です!



◆大阪府高槻市郡家新町48-8 ◆TEL:072-682-0820(今城塚古代歴史館)

今月のセンター 氷室センター

氷室センターは、阪急富田駅とJR摂津富田駅が近くあり、とても便利な地域とのどかな自然あふれる地域が混在する魅力あふれる場所にあります♪畑をしているスタッフがおり、夏にはシソで作ったシソジュースやセンターで育てた新鮮な野菜が食べられるアットホームなセンター♡元気印のヤクルトレディ20名、社員1名の計21名で毎日たのしくお仕事をしています☆ぜひ遊びに来てください♪



居酒屋 吉味屋

「地元の酒もスタンバイ!初心者嬉しい旨酒場」ジャンルにとらわれない多彩な料理は300円からと庶民価格♪なかでも「絶対美味しいから!!」とおすすりするのは、いけすで泳ぐアジをさばいた刺身やなめろう。富田の日本酒と共に味わえば箸も歪もとまらない♡ふらりと気軽に立ち寄れる雰囲気でおひとり様でも入りやすいのが嬉しい♪日本酒デビューはぜひこちらで!

◆大阪府高槻市大畑町3-9 ジョイフルとんだ B1
◆営業時間:16時~24時
◆定休日:日曜日 ◆TEL:072-692-1051

「乳酸菌のココロ11月号」スペシャル企
なんともマスターのご厚意で本誌を持参して、
注文時にスタッフの方に提示すると

**ソフトドリンク
1杯サービス!!**

※2023年11月末まで

管理栄養士 香林美紅の
腸元気コラム チョーげんき!

★カラダの内側からの感染症予防★
腸は人体最大の免疫器官!

腸には食べ物と一緒にさまざまな病原体が侵入してきます。そのため、腸には何重にも防御システム(バリア)が備わっているんです!

第1のバリア	第2のバリア	第3のバリア
腸内フローラ 腸内細菌がへばりついて、他の病原菌が入り込まないように体を守ってくれています。	腸の粘膜組織 腸の表面は、粘液に覆われていて、侵入してきた病原体がすみつくの邪魔します。また、腸の壁は活発に剥がれ落ちて入れ替わり、腸の表面に付着した病原体を体外に排出します。	腸の免疫組織 腸には体全体の免疫細胞のうち半数以上が集中して集まっています。

この時期にピッタリ!
今月のレシピ

鯖缶キャベツ蒸し

フライパンひとつで簡単にできる★キャベツと鯖缶で作る、あったかレシピです♪キャベツにはオリゴ糖や食物繊維が含まれます! ついついたくさん食べてしまうほど美味しいのでぜひ作ってみてください。

【材料】(3~4人分)

- ・鯖の水煮缶 …………… 2缶
- ・キャベツ …………… 半玉
- ・鶏がらスープの素 …… 小さじ2
- ・柚子胡椒 …………… 小さじ1
- ・ごま油 …………… ひと回し

【作り方】

- ①深めのフライパンに、ざく切りにしたキャベツ、鯖の水煮缶を汁ごと入れ、鶏がらスープの素を振りかけたら、蓋をして6分程度蒸す。
- ②キャベツがしんなりしたら、柚子胡椒を加えて混ぜ合わせる。
- ③最後にごま油をひと回しして出来上がり!

清水五条センターが新しくオープンしました!

2023年10月2日(月)
京都市東山区に新しく清水五条センターがオープンしました★

住所:京都市京都市東山区西橋町480-1
電話番号:075-275-7123

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。

11月の放送テーマ
進化する治療 慢性腎臓病

●骨の“新健康術”
●睡眠日誌で不眠の悩みをスッキリ解決!

Eテレ
毎週月曜~木曜
午後8時30分

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

キャンペーン・商品
健康お役立ち情報を配信中

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

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/>

【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。

乳酸菌 シロタ株とビフィズス菌 BY株

2種類の生きた菌で、腸うれしい!

乳酸菌は、酸素があっても生きていけます。一方、ビフィズス菌は酸素があると、生きて活動することができません。乳酸菌は乳酸をビフィズス菌は乳酸と酢酸をつくります。ヒトの大腸はほとんど酸素がないため圧倒的にビフィズス菌が優勢といえるでしょう。酸素が残る小腸は、ビフィズス菌をはじめ腸内細菌の大半はすむことがきわめて難しい環境といえます。

私たちの腸内には、およそ1,000種類、約100兆個の腸内細菌がすんでいます。腸内細菌のバランスは、生活環境によって変化します。また、加齢とともに良い菌が減少します。乳酸菌とビフィズス菌の両方を摂取することをお勧めしています。

乳酸菌 シロタ株 (L. カゼイ YIT 9029) は、
生きたまま腸内に届き**乳酸**をつくります。
そして、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。

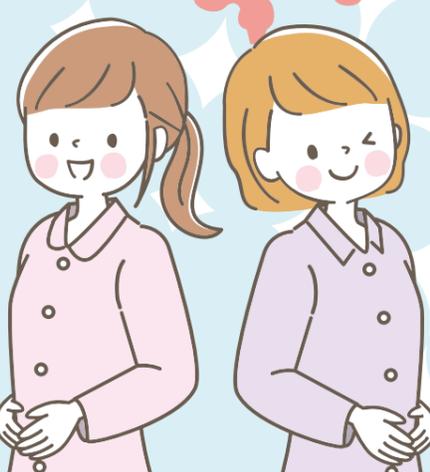
ビフィズス菌 BY株は、
生きて大腸にとどき、**乳酸と酢酸**をつくります。



① Yakult 1000
内容量 1本：100ml
機能性表示食品 (製品・成分評価)



② Yakult 400W
内容量 1本：80ml
機能性表示食品 (成分評価)





内容量 1本：各 100ml

①「Yakult (ヤクルト) 1000」【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。
②「Yakult (ヤクルト) 400W」【届出表示】本品には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) 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、ビフィズス菌) 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。
①②●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。●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。
「Yakult (ヤクルト) 1000」「ヤクルト400W」は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示する「機能性表示食品」です。

「きになる野菜100」シリーズ



きになる野菜100 贅沢野菜1日分
厚生労働省が推奨する1日の摂取目標値350gに相当する30種類の野菜から搾汁した100%の野菜ジュースです。トマト、にんじんを主体にすっきりとした風味に仕上げました。砂糖、塩分は一切使用していません。



きになる野菜100 1食分の野菜 β-カロテン
1個 (200ml) で1食分 (厚生労働省が推奨する1日の摂取目標値350gの1/3) の野菜 (117g) を使用した1食分の野菜入り混合果汁飲料です。砂糖、食塩は一切使用していません。



きになる野菜100 1食分の野菜 ポリフェノール
1個 (200ml) で1食分 (厚生労働省が推奨する1日の摂取目標値350gの1/3) の野菜 (117g) を使用した1食分の野菜入り混合果汁飲料で、30種類の野菜と4種類の果実を使用しています。

「きになる野菜」シリーズ



きになる野菜 アップル&キャロット
甘酸っぱいりんご果汁30%とにんじん搾汁20%を組み合わせ、野菜ジュースの味が苦手な人でもおいしく飲める野菜入り低果糖飲料です。



きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草
すっきりとした風味の白ぶどう果汁30%とほうれん草の搾汁10%を組み合わせ、野菜ジュースの味が苦手な人でもおいしく飲める野菜入り低果糖飲料です。

冬目前! あなたの肌は冬を迎える準備はできていますか?

秋から冬への肌支度

11月は衣替えの季節です。10月中旬から11月にかけて気温が一気に下がり、もうすぐ冬が訪れます。厚手の服を着たり、コートを上から羽織るなど、冬支度の季節でもありますね。実はからだは寒さを感じているように、お肌も寒さを感じています。気温が下がると皮脂や汗の分泌が減少し、そのまま放っておくとお肌が乾燥してしまいます。お肌がカサカサしたりゴワつきを感じたらそれはお肌が乾燥している合図です。服の衣替えと一緒にスキンケアも切り替え、お肌の冬支度をしましょう。

キーワードは **保湿の重ねづけ**

朝晩は **クリームで重ねづけ**

ニットやコートを重ね着して寒さをしのぐようにお肌も重ねづけをして乾燥や刺激からまもりましょう。

ミルクはクリームとどう違うの?

ミルク × クリーム

ミルクもクリームも「お肌の水分蒸発を防ぐ」役割があります。中でもミルクは水分と油分がバランスよく入っているのに対し、クリームは油分を多く含むため、お肌の水分の蒸発を防ぐ力が高く、乾燥しやすい冬におすすめです。特に乾燥が気になる部分はミルクのあとにクリームを使うことで、保湿を高めうるおいのあるお肌に近づきます。

クリーム	うるおいをたくわえる
ミルク	
ローション	

今月のおすすめアイテム お肌の乾燥や疲れを感じるこの季節にぴったり

ヤクルト ビューティエンス最高峰^{※2} のエイジング^{※1} **パラビオ ACローション・ACミルク・ACクリーム リニューアル発売!**

薬用化粧水

パラビオ ACローション 130mL

11,000円(税込)

薬用乳液

パラビオ ACミルクI (モイスチュア) 110mL

11,000円(税込)

薬用乳液

パラビオ ACミルクII (モイスチュアリッチ) 110mL

11,000円(税込)

薬用保湿クリーム

パラビオ ACクリーム 40g

11,000円(税込)

年齢や環境とともに変化するお肌の構造に着目して生まれた、ヤクルト独自オリジナル保湿成分「ラメラ粒子」を配合することで、角質層の隅々までうるおいで満たしてとのえます。さらにシワ改善有効成分「ナイアシンアミド」を新たに配合、表皮と真皮の両方に働きかけシワを改善し、ふっくらとしたハリ・つや肌へと導きます。

※1 年齢に応じたお手入れのこと ※2 ヤクルトの化粧品ブランドの中で

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 10/30(月)~11/24(金)	Next 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。