

今月のセンター 南千里センター

南千里センターは、8人の小さなセンターですが少人数だからこそ、みんな和気あいあいとお仕事をしています！センター前の佐竹公園は、春には桜、秋には紅葉など季節が感じられる素敵な場所です★



さたけん家

地域の人達が集まる、アットホームなお店です。従業員さんたちが作る、日替わりランチは健康的でとっても美味しいです♥
第4土曜日は、子ども食堂をしています♪

◆大阪府吹田市佐竹台2丁目5-5
◆営業時間：11時～16時
◆定休日：水、日、祝日 ◆TEL:06-6871-7557



草楽園

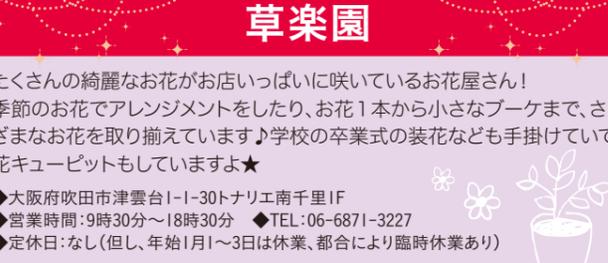
たくさんの綺麗なお花がお店いっぱい咲いているお花屋さん！季節のお花でアレンジメントをしたり、お花1本から小さなブーケまで、さまざまなお花を取り揃えています♪学校の卒業式の装花なども手掛けていて、花キュービットもしていますよ★

◆大阪府吹田市津雲台1-1-30トナリエ南千里1F
◆営業時間：9時30分～18時30分 ◆TEL:06-6871-3227
◆定休日：なし(但し、年始1月1～3日は休業、都合により臨時休業あり)



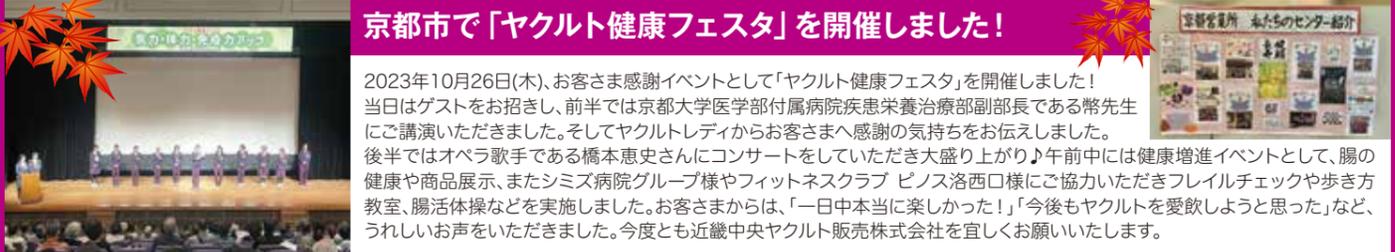
草楽園

◆大阪府吹田市津雲台1-1-30トナリエ南千里1F
◆営業時間：9時30分～18時30分 ◆TEL:06-6871-3227
◆定休日：なし(但し、年始1月1～3日は休業、都合により臨時休業あり)



京都市で「ヤクルト健康フェスタ」を開催しました！

2023年10月26日(木)、お客さま感謝イベントとして「ヤクルト健康フェスタ」を開催しました！当日はゲストをお招きし、前半では京都大学医学部付属病院疾患栄養治療部副部長である幣先生にご講演いただきました。そしてヤクルトレディからお客さまへ感謝の気持ちをお伝えしました。後半ではオペラ歌手である橋本恵史さんにコンサートをしていただき大盛り上がり♪午前中には健康増進イベントとして、腸の健康や商品展示、またシミズ病院グループ様やフィットネスクラブ ピノス落西口様に協力いただきフレイルチェックや歩き方教室、腸活体操などを実施しました。お客さまからは、「一日中本当に楽しかった!」「今後もヤクルトを愛飲しようと思った」など、うれしいお声をいただきました。今度とも近畿中央ヤクルト販売株式会社を宜しくお願いいたします。



腸元気コラム アルコールとの上手な付き合い方

忘年会シーズン！飲みすぎ食べすぎには気を付けたい季節…そんな今こそアルコールとの上手な付き合い方を知っておきましょう♪

お酒の飲みすぎが続くと…

- 脳出血 ●脳梗塞 ●心筋梗塞
- 肝硬変 ●痛風
- アルコール依存症 など

お酒が楽しめない生活になってしまいます(;O;)

お酒を減らすと良いこと!

- 血圧が下がる ●体重が減る
- 肝機能が改善する ●血糖値が下がる
- 尿酸値が下がる など

こんなに健康効果があります!

①まずおなかを満たす ②休肝日をつくる
③ノンアルコール飲料を上手に活用する
④寝酒は止める(眠りが浅くなる)
⑤お酒以外の楽しみや趣味を増やす
⑥周りの人に目標を宣言して協力してもらう

お酒と上手に付き合って健康的で楽しい生活をおくりましょう♪



この時期にピッタリ! 今月のレシピ

クリスマスにもぴったり! 減塩! タンドリーチキン

【材料】(1人分) (A)

- 鶏もも肉 ……150g
- ヨーグルト ……大さじ3
- オリーブオイル ……小さじ1
- カレー粉 ……小さじ1
- ケチャップ ……小さじ1/2
- レモン汁 ……小さじ1/2
- おろし生姜 ……小さじ1/2
- おろしにんにく ……小さじ1/2
- 塩 ……ひとつまみ

①Aの材料を混ぜ合わせる。
②鶏もも肉と①をビニール袋に入れ揉み込み、6時間冷蔵庫でねかす。
③フライパンでオリーブオイルを熱し、②を皮面から中火で焼く。
④焼き目がついたら裏返し、ふたをして弱火で8分ほど焼く。
⑤食べやすい大きさに切り分け完成♪



きょうの健康

12月の放送テーマ 「狭心症・心筋梗塞」最新治療

- 知ってほしい「てんかん」のこと
- 健康寿命を延ばす100歳レシピ 緑黄色野菜を賢く食べよう

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

毎週月曜～木曜 午後8時30分 Eテレ

人も地球も健康に Yakult

近畿中央ヤクルト販売株式会社
おすすり期間 12月1日(金)～28日(金)

乳酸菌のココロ

ココロとカラダに美味しい!

2023 12

特集 「放置すると怖い高血圧」～食生活と高血圧～

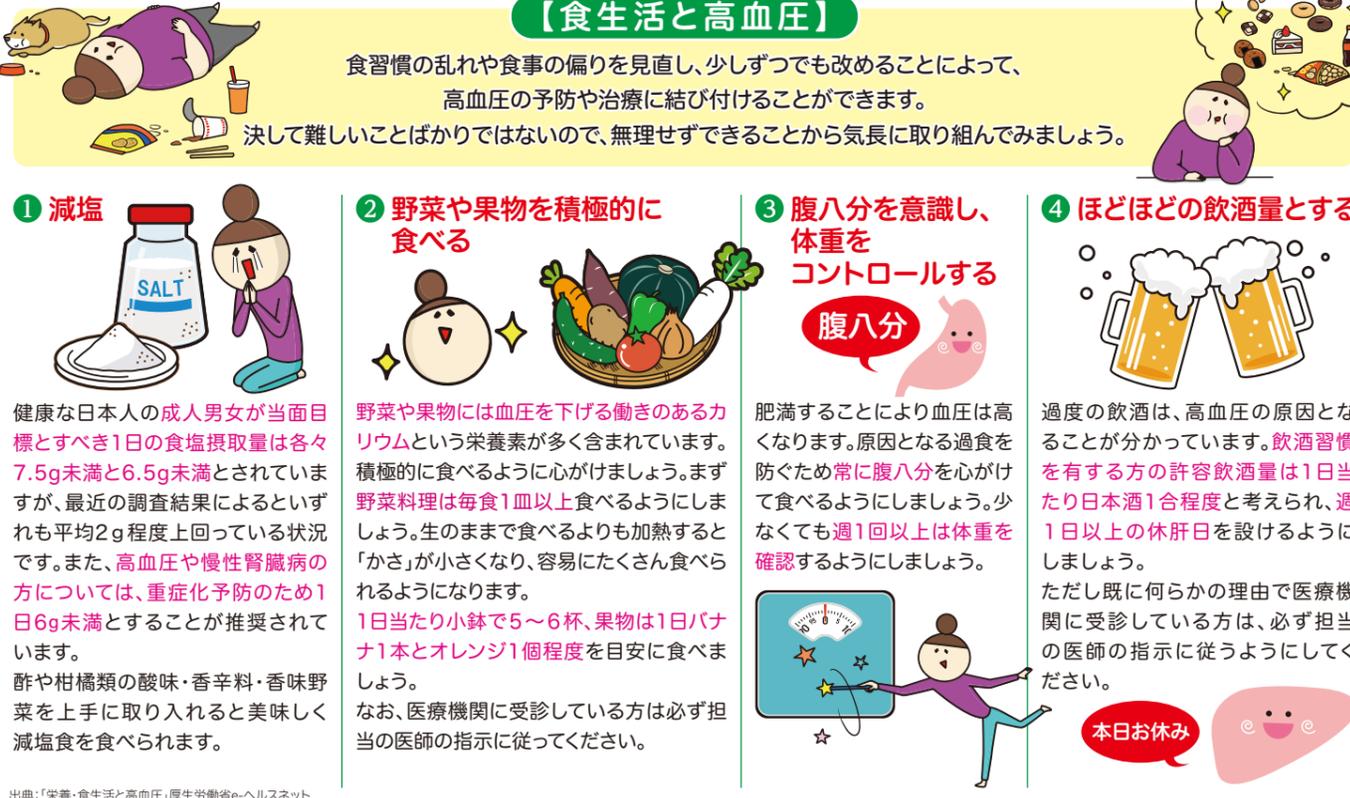
冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、暖房が利いている室内から外へ出たときなど、急な寒さを感じると血圧が上昇します。日ごろから血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。また、血圧が正常な人も高血圧予防のための健康な生活を心がけてほしいですね。今月は高血圧予防につながる食生活について考えてみましょう。

【食生活と高血圧】

食習慣の乱れや食事の偏りを見直し、少しずつでも改めることによって、高血圧の予防や治療に結び付けることができます。決して難しいことばかりではないので、無理せずできることから気長に取り組んでみましょう。

- 1 減塩**
健康な日本人の成人男女が当面目標とすべき1日の食塩摂取量は各々7.5g未満と6.5g未満とされていますが、最近の調査結果によるといずれも平均2g程度上回っている状況です。また、高血圧や慢性腎臓病の方については、重症化予防のため1日6g未満とすることが推奨されています。酢や柑橘類の酸味・香辛料・香味野菜を上手に取り入れると美味しく減塩食を食べられます。
- 2 野菜や果物を積極的に食べる**
野菜や果物には血圧を下げる働きのあるカリウムという栄養素が多く含まれています。積極的に食べるように心がけましょう。まず野菜料理は毎食1皿以上食べるようにしましょう。生のままで食べるよりも加熱すると「かさ」が小さくなり、容易にたくさん食べられるようになります。1日当たり小鉢で5～6杯、果物は1日バナナ1本とオレンジ1個程度を目安に食べましょう。なお、医療機関に受診している方は必ず担当の医師の指示に従ってください。
- 3 腹八分を意識し、体重をコントロールする**
肥満することにより血圧は高くなります。原因となる過食を防ぐため常に腹八分を心がけて食べるようにしましょう。少なくとも週1回以上は体重を確認するようにしましょう。ただし既に何らかの理由で医療機関に受診している方は、必ず担当の医師の指示に従ってください。
- 4 ほどほどの飲酒量とする**
過度の飲酒は、高血圧の原因となることが分かっています。飲酒習慣を有する方の許容飲酒量は1日当たり日本酒1合程度と考えられ、週1日以上の休肝日を設けるようにしましょう。ただし既に何らかの理由で医療機関に受診している方は、必ず担当の医師の指示に従ってください。

本日お休み



高血圧予防の食事(減塩)

健康な生活のためには、睡眠、栄養、運動の3つが重要です。それに加えて、良好な血圧を維持することが、脳梗塞や心筋梗塞などの脳血管疾患を予防するために必要です。冬季は血圧が夏より10mmHg以上上昇する方も多く、急激な温度の変化によって、血圧が大きく変動することも知られています。高血圧を防ぐには生活習慣が重要です。特に食事は血圧への影響が大きいです。減塩とバランスのよい食事は血圧維持に大変有効です。つまり、魚介類、穀物、野菜、果物、豆などを積極的に摂取し、塩分、脂っこいもの(不飽和脂肪酸、コレステロール)を控えることによって、血圧を下げるすることができます。また、運動、適切な体重維持、節酒も血圧を下げるのが知られており、それらの生活習慣を改善しても十分な降圧が得られない際は、医師、看護師に相談しましょう。

健康な生活のためには、睡眠、栄養、運動の3つが重要です。それに加えて、良好な血圧を維持することが、脳梗塞や心筋梗塞などの脳血管疾患を予防するために必要です。

冬季は血圧が夏より10mmHg以上上昇する方も多く、急激な温度の変化によって、血圧が大きく変動することも知られています。高血圧を防ぐには生活習慣が重要です。特に食事は血圧への影響が大きいです。減塩とバランスのよい食事は血圧維持に大変有効です。つまり、魚介類、穀物、野菜、果物、豆などを積極的に摂取し、塩分、脂っこいもの(不飽和脂肪酸、コレステロール)を控えることによって、血圧を下げるすることができます。また、運動、適切な体重維持、節酒も血圧を下げるのが知られており、それらの生活習慣を改善しても十分な降圧が得られない際は、医師、看護師に相談しましょう。

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。

タケダ内科医院 武田 真一 医師

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 大阪府茨木市 <https://kinkichuo-yakult.co.jp/>

年末年始休業日のご案内 12月30日(土)～1月3日(水)

【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。

Yakult
血圧が
高めの
方に

おいしい習慣
プレティオ
 2つの乳酸菌が生む
GABA
 乳製品乳酸菌飲料
 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。

内容量：1本100ml



プレティオ



血圧が高め*の方に。

ヤクルト独自の製法で生まれた GABA(ギャバ)が高めの血圧*にはたります。

手軽でおいしいわたしの血圧対策
ヤクルトの「プレティオ」

毎日1本継続して
 お飲みいただくことをおすすめします。

乳酸菌シロタ株

ラクトコッカスラクチス

2つの乳酸菌のはたらきで生まれた
γ-アミノ酪酸 (GABA)

血圧が高め*の方に適したトクホです。

「プレティオ」は、GABA を関与成分とする特定保健用食品として、その表示許可の取得にあたって、国による有効性と安全性の審査を受けています。飲用試験で得たデータをもとに、血圧が高め*の方に適している旨の表示が可能となりました。

*血圧高めとは、正常値血圧（収縮期血圧においては130mmHg～139mmHg）に該当する方を想定しています。

【許可表示】本品はγ-アミノ酪酸(GABA)を含んでおり、血圧が高めの方に適した飲料です。
 ●関与成分：γ-アミノ酪酸(GABA) 10mg以上 ●1日当たりの摂取目安量：1本 ●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 ●本品の摂取により疾病が治癒したり、多量摂取によってより健康が増進するものではありません。

ラックミー

豆乳飲料 すっきりとした“おいしさ”

大豆の良質なたんぱく質や植物性脂肪、ミネラルなどを含んでいます。【大豆固形分：4%】

Q 「ラックミー」の名前の由来はなんですか。

A 「ラックミー」のラックは英語の“Luck”に由来し「幸運」を意味する言葉です。ミーは“Me”「私に」という意味です。つまり、「ラックミー」は「幸運を私に」という意味をもたせた名前です。

Yakult
 すっきりおいしく
ラックミー
コ-ヒ
豆乳飲料

青臭みがなく、すっきり飲みやすい
 コーヒー風味の豆乳飲料です。

内容量：1本200ml
 原材料：豆乳(大豆を含む)(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖、コーヒー、食塩/香料、カラメル色素、乳化剤、甘味料(ステビア)、ビタミンE

内容成分(1本(200ml)当たり)
ビタミンE:8.0mg
イソフラボン:11mg

カロリー-30%カット

Yakult
 すっきりおいしく
ラックミー
バナナ
豆乳飲料

青臭みがなく、すっきり飲みやすい
 バナナミルク風味の豆乳飲料です。

内容量：1本200ml
 原材料：豆乳(大豆を含む)(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖、バナナ果汁、食塩/香料、乳化剤、酸味料

内容成分(1本(200ml)当たり)
イソフラボン:11mg

果汁10%未満

冬本番! 「冷え」から守る 美肌づくり



お風呂に浸かって血行促進

からだを温めるのに有効な方法の1つが入浴です。汗が頭から流れてくるまで入ると、からだ芯から温まったサインです!

入浴時間は体調に合わせて調節するようにしましょう。

体を温める入浴方法

お湯の温度は **37~38℃**

入浴時間は **20分**

みぞおちから下までつかる **半身浴**

寒い時は肩や首に **タオルをかける**

20 MIN

「冷え」はお肌の大敵

厳しい寒さと乾燥が続く季節になりましたね。手先や足先の冷えは気になりませんか? からだが冷えると血行不良から酸素や栄養素が十分に届かず、代謝や機能も低下気味... 更に師走の忙しさがお肌の不調につながりやすくなります。

お手軽で効果絶大♪ ホットタオル

- ①タオルを濡らし、レンジで50~60秒温めます。
- ②少し冷ましてぬるめ(42~43度)くらいが適温。
- ③顔を覆うようにのせ、手のひらで軽く押さえて熱を伝えましょう♪



数量限定 **輝く素肌美を追求する艶めきコフレ!**
 つや肌で魅せる。うるおいを与えながら美しいお肌を演出

- ・BBクリーム(グロウ)
- ・コンシーラー パレット
- ・ルースパウダー
- ・ヤクルトトリートメント リペアマスク
- ・オリジナルポーチ

グランティアEX
ビューティーアップ
コフレ

希望小売価格 **6,600円** (税込)

「Yakult Beautiens」
 阪急百貨店でイベント実施中! ぜひ遊びに来てください

イベント開催予定
西宮阪急 1階リラクシングイベント
 12/6(水)~12(火)

「パラビオ」が新しくなりました
 ヤクルト史上初シワ改善
 エイジングケア!
 ※年齢に応じたお手入れのこと

川西阪急 2階特設会場
 12/20(水)~26(火)
 1/17(水)~23(火)

肌年齢測定実施!

新パラビオ
 ローション・ミルク・クリーム
 手付け体感実施!

今月のおすすめアイテム 期間12/1(金)~12/26(火)

乳酸菌*生まれの保湿成分のはたらきでしっとりとしたリッチな使い心地でお肌にみずみずしいうるおいとハリを与えます。 *乳酸菌由来の保湿成分

化粧品 S.E. 高ヒ

ゴールドS.E.ローション

120mL
 通常価格 7,480円(税込) **特別価格 6,732円** (税込) **10% OFF**

大人の乾燥肌に、うるおいヴェールを

くるんで、まもる
 だからうるおう。

Coculme
 コクウム

S.E. 高ヒ

コクウム ボディパウダー
 (専用パフつき)
 100g
 通常価格2,970円(税込) **特別価格 2,376円** (税込) **20% OFF**

*大豆アレルギー体質の方は、摂取をひかえてください。他の大豆食品によりアレルギー症状がでない方でも、ごくまれにアレルギー発症例がありますので、初めての飲用の場合、または体調不良の際は、ごく少量でのご試飲をおすすめします。

※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。

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) → **2024 2/5(月)~3/1(金)**

Next