



### 今月のセンター 都島センター

都島センターは、地下鉄谷町線都島駅から徒歩5分の所にあり、梅田まで電車で7分のとても便利な立地にありながら、緑あふれるエリアです！現在15名のスタッフと社員がおり、毎日にぎやかに真面目にお仕事しています♪お近くに来られた際は、ぜひお立ち寄りください♡

### イタリア食堂イルセルペンテ

今年でオープン4周年のイタリアンのお店です。食材にこだわったパスタやサラダ、良質な肉やワインが人気！ご夫婦で切り盛りされていてパスタはもちろんなこと、奥様が作るドルチェも絶品♪店内もおしゃれで居心地がよく、お子さまと一緒にランチされる方も多です。前菜の盛り合わせは野菜たっぷり、カラダにうれしい一皿です★  
◆大阪市都島区友洲町3-1-27  
◆営業時間：【ランチ※月曜日・火曜日のみ】12時～14時30分 (L.O 14時) 【ディナー】17時30分～23時 (L.O 22時) ※日・祝は22時まで (L.O 21時)  
◆定休日：水曜日・不定休 ◆TEL:06-6923-8571



### ペットルーム パンサー

大阪市都島区でオープン39年目！地元で愛されるドックサロンです♪シャンプーに力をいれていて、きれいな状態が長く保てるように努めています。ペットの美容だけでなく、健康面や食事面など、大切な家族の一生をサポートして下さるお店です♪  
◆大阪市都島区都島北通2-1-29 ◆営業時間：10時～19時  
◆定休日：水曜日・木曜日 ◆TEL:06-6924-2448



### Hair&Relaxationsalon Hamuro

都島区で創業42年になる美容室！店内は木の温もりと癒しのグリーンでいっぱい♪メニューはヘアはもちろん、お顔そり、エステ、着付け、ヘアセット、まつ毛パーマ、増毛ヘッドスパなどがあり、店内はバリアフリーのためどの世代のお客さまも安心して通いやすいお店です★  
◆大阪市都島区善源寺町2-7-26 ◆営業時間：10時～17時  
◆定休日：月曜日・第3火曜日 ◆TEL:06-6922-0651



### 蕪村公園

この公園は大阪が生んだ江戸時代を代表する文化人である与謝蕪村を顕彰して、蕪村の誕生地である都島区毛馬町に2009年4月にオープンした公園です。公園の規模は1ヘクタールでとても広々としています★遊具はありませんが、散歩やサッカーなどのボール遊びには最適な場所で、淀川花火大会の花火が見える穴場スポットです！お近くに寄られた際はぜひお越しください♡  
◆大阪市都島区毛馬町1-1-12



ココロとカラダに美味しい!

# 乳酸菌のココロ



## 特集 「加齢とエネルギー代謝」

### ～寒さに負けない！健やかなからだづくり～

一般的に加齢に伴って基礎代謝量は低下します。その主な理由として筋肉などの除脂肪(筋肉や骨など)量の低下があげられます。このことは活動時のエネルギー代謝量が低くなることにもつながります。また、活動量の低下などその他複数の要因が組み合わさり、総エネルギー消費量(24時間相当)も加齢に伴い低下していきます。気温が下がる冬は基礎代謝が上がるので、寒さに負けない、体づくりに取り組んでみましょう。

### 冬は代謝が良くなる？でも太る？

◆寒～い冬の落とし穴…心当たりありますか？◆

- ・身体が冷えないように、暖房がしっかり効いた部屋でほっこり
- ・屋内にいる時間が長いと、小腹がすいてお菓子、夜食をつまむ
- ・クリスマス、お正月、旅行などのイベントでごちそう三昧！
- ・家族や友達と集まると、周りにつられてダラダラ食い
- ・雪や極寒の日が続くと、危なくて外出できない
- ・インフルエンザや季節性の風邪にかかって、しばらくダウン…

外気温が下がるにつれて、ヒトは体温を維持するために多くのエネルギーが必要となり、冬は夏に比べて基礎代謝が増えると言われていす。しかしながら過去の研究より、日本人において冬(12月～2月)は体重増加がピークになる傾向があります。冬に太る原因には上に挙げたような落とし穴が考えられます。本来なら基礎代謝が上がり体重の増えにくい冬のはずですが、最近では暖房が普及した結果、実際に基礎代謝は夏とあまり変わらないとも言われています。さらに寒さで活動量が減り、冬のイベントや忘年会、旅行で食事摂取量が増え、体重増加につながります。他にも、冬は日照時間が短いため、日光に当たらないとセロトニン(幸せホルモン)分泌が減ってやる気がなくなる、寒さによる血流障害や免疫力低下でインフルエンザや季節性の感染症にかかり体調を崩す事が多い、など、基礎代謝を上げる(≒ダイエット)ことに対する悪条件がたくさんあります。

### 基礎代謝アップで冬太りを防ぐ

肥満の予防には、エネルギー量の摂取(食事)と消費(運動)のバランスを改善することが大切です。効果的に摂取量を減らし、消費を増やすには、運動は欠かせません。運動は消費エネルギーを増やすとともに、体の筋肉量を増やす効果があります。同じ体重でも筋肉量が多い方が、基礎代謝は高くなり、消費エネルギーも大きくなるため太りにくくなります。体には体温調節機能があり、エネルギーを放出して、暑さや寒さなどの温度変化に備えます。気温が下がる冬は基礎代謝が上がるので、運動をして筋肉量を増やせば冬太りの予防にもなります。

- ウォーキング、ジョギング**  
脂肪燃焼、血行促進
- 筋力トレーニング**  
血行促進、筋肉量アップ
- スクワット**  
下半身の筋力アップ、血行促進

出典元：加齢とエネルギー代謝e-ヘルズネット(厚生労働省)、筋力と基礎代謝(全国健康保険協会)

## 冬に負けずに元気に過ごすためには…

- ・できるだけ日中は外出して日に当たり、身体が温まるくらいの運動をする
- ・身体を温める食材(しょうが、根菜類、肉・魚、香辛料等)をとる
- ・免疫力を高める食材の発酵食品(ヨーグルト、味噌、納豆、チーズ等)、ビタミンをとる
- ・お風呂にゆっくりつかって心身ともにリラックスする
- ・忙しい時期でも休みの日はしっかり休養・睡眠をとる

年末年始は楽しいイベントがたくさん！せっかくの機会思いっきり楽しんで、前後で食事・運動を意識しながらコントロールしましょう。1年の計は元旦にあり、心・生活習慣を新たにすると良いきっかけになると良いですね。

おおやぶ内科・整形外科  
副院長 大藪 知香子 医師



### 腸活 元気コラム

管理栄養士 香林美紅の チョ～げんき!

#### 筋肉をつけて代謝アップ!

運動だけでなく食事からたんぱく質をしっかり摂ることも大切です。

1日のたんぱく質推奨量	女性(18歳以上) 50g 男性(18歳以上) 60～65g
-------------	-----------------------------------

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より  
★たんぱく質は、一度に多量に摂取するよりも、3食の中でこまめに摂取する方が体への吸収の効率が良いと考えられています。  
★また、筋肉をつくるには糖質も重要なのでバランスの良い食事を意識しましょう。

毎食20gのたんぱく質を摂ることを意識しましょう!

肉や魚の場合、手のひらとほぼ同じサイズの量でおよそ100g(たんぱく質20g)と考えられています!

高たんぱくな食材

- 鶏ささみ
- マグロ赤身
- 鶏むね肉
- たら

### この時期にピッタリ! 今月のレシピ

#### 根菜と鶏むねの甘酢醤油

たんぱく質の多い鶏むね肉と、さつまいもとれんこんで食物繊維もたっぷり!ボリュームがあり、大満足間違いなしです!

・鶏むね肉 ……300g程度  
・さつまいも ……1本(200g)  
・れんこん ……1節(150g) ・酒 ……適量  
○醤油・砂糖 ……各大さじ2 ・片栗粉 ……適量  
○酢 ……大さじ1 ・黒ごま(仕上げ用) ……たっぷり

【材料】(3～4人分)

①鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、10～15分程度酒に漬け、片栗粉をつける。  
②れんこんは皮をむき、さいまいもは皮付きのまま、1cm程度の輪切り(大きければ半月やいちょう切り)し、水にさらして片栗粉をつける。  
③多めの油(分量外)を熱した深めのフライパンで①②をこんがり焼く。  
④③をすべて入れ、○の調味料を入れてひと煮立ちさせ(焦げやすいので注意)、具材にタレを絡ませる。  
⑤火を止め、黒ごまを振って混ぜ合わせたら完成♪

### 重大発表 「ヤクルト健康フェスタ」大阪府茨木市で開催決定!

日程：2024年 3月29日(金)  
場所：立命館いばらきフューチャープラザ グランドホール (大阪府茨木市岩倉町2-150)

詳細は後日、ご案内いたします。お楽しみに♡

### TV番組紹介+ 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

1月の放送テーマ 「糖尿病」ライフステージ別最新治療

◆今年も元気にフレイル対策  
◆100歳レシピ  
◆牛乳・乳製品を賢く食べよう

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

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・年末年始等を除く)  
上記時間以外の場合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。

# 乳酸菌飲料「ヤクルト」の誕生

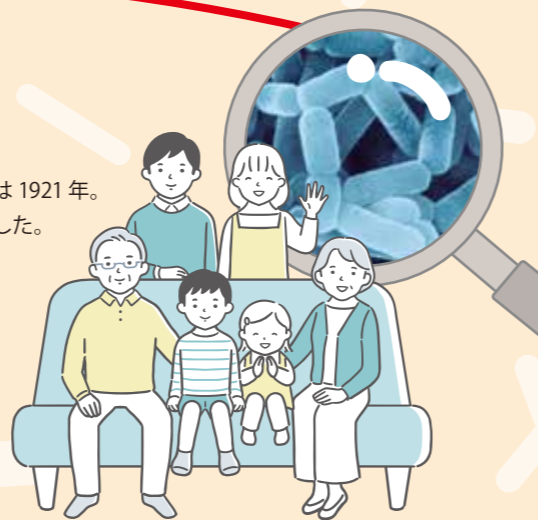
## 乳酸菌 シロタ株の誕生

ヤクルトの創始者で医学博士の代田 稔が京都帝国大学（現在の京都大学）で医学の道を歩みだしたのは1921年。その当時日本はまだ豊かとはいえず、衛生状態の悪さから感染症で命を落とす子どもたちが数多くいました。そんな現実に胸を痛めていた医学生時代の代田は、病気にかかってから治療するのではなく、病気にかからないようにする「予防医学」を志し、微生物研究の道に入ります。そこで**乳酸菌が腸の中の悪い菌を抑えることを発見、これをさらに強化培養することに世界で初めて成功します。**それが、今日「乳酸菌 シロタ株」と呼ばれている「L. カゼイ・シロタ株<sup>※</sup>」です。



## 乳酸菌飲料「ヤクルト」の誕生

その後、代田は、生きて腸内に到達し、有用なはたらきをする「乳酸菌 シロタ株」を、一人でも多くの人々に摂取してもらうため、有志と共に安価でおいしい乳酸菌飲料として製品化します。そして**1935年、乳酸菌飲料「ヤクルト」が誕生しました。**



### ヤクルトの原点

#### 「予防医学」

病気にかかってから治療するのではなく、病気にかからないための「予防医学」が重要。

#### 「健腸長寿」

ヒトが栄養を摂る場所は腸である。腸を丈夫にすることが、健康で長生きすることにつながる。

#### 「誰もが手に入れられる価格で」

腸を守る「乳酸菌 シロタ株」を1人でも多くの人に、手軽に飲んでもらいたい。



### ヤクルトの創始者 代田 稔の健康への想い

「予防医学」と並んでヤクルトの原点をなす「**健腸長寿**」、「**誰もが手に入れられる価格で**」という3つの考えからなる「**代田イズム**」のもと、私たちは食品事業、化粧品事業、医薬品事業そして国際事業を展開しています。



すべての事業の原点「代田イズム」。いまも昔も変わらない健康への想い。代田 稔の情熱と発想、飽くなき探究心は、今も、脈々と受け継がれています。

### ヤクルトの歩

ヤクルトの歴史は、創始者である医学博士・代田 稔(1899~1982)が、京都帝国大学医学部で微生物の研究中に強化培養することに成功した「乳酸菌 シロタ株」(L. カゼイ・シロタ株<sup>※</sup>)を含んだ飲料を、1935(昭和10)年に「ヤクルト」の名称で福岡県福岡市で発売したことに始まります。「ヤクルト」は、腸内で有用な

はたらきをする「乳酸菌 シロタ株」を毎日飲むことにより、人々の健康づくりに役立ててもらうことを願って世に出されました。戦後、販売専門の「代田保護菌普及会」が各地に誕生、「ヤクルト」を販売する販売会社組織は全国に拡大しました。

### ヤクルトの語源

ヤクルトは、エスペラント語でヨーグルトを意味するヤフルト(Jahurto)をもとにした造語です。乳製品乳酸菌飲料「ヤクルト」は当社の登録商標で乳酸菌飲料の一般名称ではありません。エスペラント語は19世紀の末に、ザメンホフというポーランド人が世界共通語として作った言語です。

<sup>※</sup>2020年4月以降は、L. パラカゼイ・シロタ株と分類されています。



# ヤクルト ビューティエンスの誕生



かつての営業所の看板には、発育・長寿・美味・栄養・整腸と並んで「美容」の文字がありました。

今から約90年前、ヤクルトの創始者である代田 稔による乳酸菌の研究が始まり、「ヤクルト」の製造・販売を始めた当初から、代田 稔は乳酸菌の美容への応用を意識していました。

乳酸菌とお肌を徹底的に研究した結果、**乳酸菌の発酵液がお肌を健康にたもつチカラを持っていることを発見し、保湿成分「S.E.(シロタエッセンス)<sup>※</sup>」が、生まれました。**そこからヤクルトの化粧品が誕生し、現在のヤクルト ビューティエンスにつながっています。



## 乳酸菌と美肌のうれしい関係。



かつては、飲料の「ヤクルト」は瓶で売られていました。その瓶を洗う工場の人たちの手が水仕事であるに関わらずなめらかだったことから、**乳酸菌の美肌効果に注目が集まりました。**



## 乳酸菌のチカラを、素肌のチカラに。



「乳酸菌飲料でからだの内側・おなかの調子をととのえ、乳酸菌生まれの成分を配合した化粧品でからだの外側・お肌のすこやかさをまもりまします」それがヤクルト ビューティエンスが提唱し続ける想いです。ヤクルトは創業以来、乳酸菌研究を続け、厳しい安全基準でつくり出した化粧品をお届けしています。これからも「お肌・からだ・こころ」の健康をまもり、乳酸菌のさらなるチカラを提案し続けます。

### 乳酸菌生まれの保湿成分 「S.E.(シロタエッセンス)<sup>※</sup>

乳酸菌でミルクを発酵させて得られるヤクルトオリジナル保湿成分。お肌にもともとある天然のうるおい成分とよく似ていてお肌へすとなじみます。すこやかでうるおいのある美肌に導きます。



<sup>※</sup>乳酸菌発行エキス(ミルク)(成分名:ホエイ(2)のこと)



毎年恒例	年4回実施予定!!	2023	2023	2023	Next
	ご愛顧感謝フェア	5/15(月)~6/9(金)	8/21(月)~9/15(金)	10/30(月)~11/24(金)	2024 2/5(月)~3/1(金)

<sup>※</sup>この広告のイラストはすべてイメージです。

<sup>※</sup>日程は変更となる場合がございます。ご了承ください。