



オフィス街の真ん中にあるとてもこじんまりした、歴史のあるセンターです♪85歳の大ベテランから26歳までかなりの年齢差がありますが、10人で助け合い、想い合いながら日々楽しく過ごしています★北浜は証券取引所が有名ですが、かつては葉問屋の町として栄えていたため、今も多くの医薬品メーカーがあります！

自家焙煎珈琲 濱田屋

お店でコーヒー豆を焙煎されている時はあたり一面がコーヒーの良い香りに包まれます♥落ち着いた店内で、窓の外のレトロな本町橋を眺めながらいただくコーヒーは格別です。コーヒーの種類が多いため、その時の気分によって選ぶことができます！テイクアウトもできるシュークリームもおすすめです♪

◆大阪市中央区本町1-1-3本町橋西ビルF
◆営業時間:8時30分~18時
◆定休日:日曜日 ◆TEL:06-6262-0688



ゼー六

あっさりとした皮にサラッとした口当たりのアイスを挟んだアイスモナカ。一度食べたら忘れられない味!私たちが大ファンです。複数個を買うと新聞紙にくるんでくださるのも風情があっていいですね。(差し入れにいただいたときは特にテンションが上がります。笑)店内ではコーヒーと一緒に食べることができますよ♪

◆大阪市中央区本町1-3-22
◆営業時間:9時~18時(土曜日は15時まで)
◆定休日:第2,4,5土曜日、日曜日・祝日
◆TEL:06-6261-2606



少彦名神社

道修町にある神農(しんのう)さんと親しまれている少彦名神社には、毎日、病氣平癒、健康を祈願してたくさんの参拝者が来られています。毎年11月に行われる神農祭は大阪市無形文化財に指定されています。龍と虎の相性はとても良いとのことなので、辰年に虎の神社である神農さんにお詣りに行かれてはいかがでしょうか?

◆大阪市中央区道修町2-1-8
◆開門:7時 閉門:17時 ◆TEL:06-6231-6958

出入橋 きんつば屋北浜

店頭で、粒あんを四角く成型したものに、ひとつひとつ手作業で小麦粉の薄い皮を焼き付ける工程を見ることが出来ます★優しい甘さであずきの粒がほどよく残ったこちらのきんつばは、どなたにも好まれそうなおいしさです。ご自宅用だけでなく、お土産にもおすすめ。店内ではきんつば以外のメニューも味わうことができます。

◆大阪市中央区平野町2-2-13
◆営業時間:10時~18時(土曜日は16時まで)
◆定休日:日曜日、祝日 ◆TEL:06-6227-1177

まん福ベーカリー マンプク

近くを通ると立ち寄りたくなる、おいしいパン屋さんです。絶え間なくお客さまが来られていて、外で並ぶこともあるほどの人気店!なのにリーズナブル!!常に30~50種類のパンが用意されているので、どれにしようか迷って、ついついたくさん買ってしまふ...そんなこともよくあります!おすすめはカレーパンなどのお惣菜系とバケット。ぜひご賞味ください★

◆大阪市中央区北浜東5-1 ◆営業時間:10時~23時
◆定休日:月曜日、第3火曜日 ◆TEL:06-6944-4488

管理栄養士 小寺実里の **腸元気コラム** チョーげんき!

粘膜強化で感染症に負けないカラダづくり!

粘膜保護を助ける食材

目や鼻、口、腸管には「粘膜」があり、細菌やウイルスから私たちのカラダを守ってくれています!今回はそんな「粘膜」を助ける食材をご紹介します♪

ねばねば食材	ビタミンA
オクラ、モロヘイヤ	レバー、うなぎ、たまご
ビタミンB2	ビタミンB6
なめこ、なっとう	アーモンド、まぐろ、かつお

この時期にピッタリ! **今月のレシピ**

簡単に作れて見た目も華やか♪ **甘酒カップケーキ**

【材料】10個分(※各種2個分)

薄力粉.....150g
ベーキングパウダー.....小さじ1
あま酒.....100g
水.....50g
卵.....1個
米油.....20g
☆いちご.....3個(内1個飾り用)
☆ブルーベリー.....10粒(内4粒飾り用)
☆マンゴー.....1/2個(内4切れ飾り用)
☆抹茶パウダー.....2g
☆ドライフルーツ.....お好みの量
☆つぶあん.....お好みの量(※こしあんでもO)

①オーブンを180度に予熱しておく。
②ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、あま酒、水、卵、米油を入れてよく混ぜる。
③②を5等分に分ける。
④☆を飾り分をよけてそれぞれみじん切りにしておく。
⑤③の一つにみじん切りたいいちごを混ぜる。
⑥③の一つにみじん切ったブルーベリーを混ぜる。
⑦③の一つにみじん切ったマンゴーを混ぜる。
⑧③の一つに抹茶パウダーを混ぜる。
⑨③の一つにドライフルーツを混ぜる。
⑩⑤~⑨をそれぞれカップに流し入れ180度のオーブンで16分焼く。
⑪中に火が通っているか確認して上に飾りのいちご、ブルーベリー、マンゴー、つぶあんを盛り付けたら完成♪

ココロとカラダに優しい! **乳酸菌のココロ** 2024

特集 「そろそろ始めよう!花粉症対策」
~セルフケアとメディカルケアで乗り切りましょう~

まもなくスギやヒノキの花粉が飛散する時期がやってきます。日本気象協会の2024年春の花粉飛散予測(第2報)では2023年夏の猛暑が影響し例年よりもやや多い傾向になるそうです。花粉症の備えは大丈夫でしょうか?毎春、花粉症に悩まされている方も、まだ発症していない方も、テレビやインターネットなどで花粉情報をチェックして、しっかりと花粉症対策をとりましょう。

花粉シャットアウト対策

花粉症はできるだけ花粉に接しないことが一番の対策です。シーズン中は花粉の飛散情報を毎日チェックして、花粉から身を守りましょう。

セルフケア

外出時	帰宅時	在宅時
顔にフィットするマスク、花粉用メガネを着用、衣服は花粉が付きにくい素材を選ぶ。	玄関先で花粉を払い落としてから家に入る。洗顔・うがい・手洗いを忘れずに。	ドアや窓は閉め、花粉を室内に入れないようにする。洗濯物は室内に干す。

生活習慣の改善

生活習慣も大切。日ごろから規則正しい生活を心がけ、しっかりと体調管理をすることが免疫力のアップにつながります。

- 適度な運動で日ごろから体づくり
- バランスの良い食事
- 禁煙(タバコの煙は鼻や気道の粘膜を刺激します)

メディカルケア

花粉症は飛び始める前、もしくは症状が軽いうちに耳鼻咽喉科などを受診するのが効果的。薬物療法や免疫療法などの治療法があります。また、アレルギーの原因となる花粉は1年中飛んでいます。医療機関で自分のアレルギーの原因を調べておく、原因物質を避けることができセルフコントロールに役立ちます。

出典元:厚生労働省「花粉症の正しい知識と治療・セルフケア」全国健康保険協会健康サポート 2月花粉症最前線

大阪府茨木市で「二十歳のつどい」連携企業ブースに参加しました!

2024年1月8日(月)、成人の日に茨木市連携企業として「二十歳のつどい」にブース参加しました!当日は「Yakult(ヤクルト)1000」をお配りし、二十歳となる皆さまのお祝いをさせていただきました。また、ブースではヤクルトの化粧品も展示し、お肌の水分と油分状態のチェックと「LACTDEW」(ラクトデュウ)の手付け体感もしていただきました。フォトブースではヤクルトマンが登場し、一緒に撮影しました。たくさんの方に足を運んでいただき、ヤクルトマン、社員一同、心より感謝申し上げます。近畿中央ヤクルト販売株式会社は今後も茨木市と連携し、地域の皆さまに寄り添った取り組みを行ってまいります。二十歳となる皆さまの新しい門出をお祝いするとともに、皆さまのこれからの人生が大きく飛躍されることをお祈り申し上げます。

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

2月の放送テーマ **背中から腰の痛み最新治療**
脊柱管狭窄症・椎間板ヘルニア

●冬の高血压徹底対策など

※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)

【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。

裏表紙に、粘膜保護を助ける食材/甘酒カップケーキのレシピを紹介しています。

ミルミル

スッキリミルク味

ヤクルト独自の
ビフィズ菌 BY株
120億個以上



大腸ではたらく
「ビフィズ菌 BY株」でおなかをすこやかに!



「ビフィズ菌 BY株」は、
酸素や消化液に強く生きたまま腸にとどきます。



ビフィズ菌 BY株

水分を吸収し、
便をつくる。

粘液を分泌し、
便をスムーズに
排出しやすくする。



大腸のはたらき

大腸は、糞便を固くするために、腸管の壁にある血管へ水分と塩類を吸収させる働きがあります。また、糞便をなめらかにするために粘液を分泌しています。多量の腸内の細菌を排泄し(全固形成分の約1/3)、細菌に対する防御機構も働いています。そしておなか周りの筋肉の動きで蠕動(ぜんどう)運動がおこり、内容物を直腸に向かって移動させます。

●内容量：各1本/100ml ●食品として、1日1本を目安にお飲みください。

ミルミルS

ヨーグルト味

ヤクルト独自の
ビフィズ菌 BY株
120億個以上

ガラクトオリゴ糖
食物繊維
コラーゲン



いたわり保湿ケアで ダメージに負けないお肌へ

2月のお肌はどんな状態?

夏は紫外線「冬は乾燥」による肌トラブルが起こるイメージがありますよね。

2月は冬から春に移行する季節ですが、どんなトラブルが起こりやすいでしょうか。

実は冬と春のダメージが重なってお肌に影響を与え、「乾燥」や「肌荒れ」の原因となります。

冬は湿度の低下により乾燥が進みお肌のバリア機能が低下してしまいます。

バリア機能が低下したお肌はさらに乾燥しやすくなります。加えて2月の中旬になると花粉が飛び始めます。

乾燥によりバリア機能が低下した状態だと、花粉がお肌に付着し肌トラブルを引き起こしやすくなります。

お肌のバリア機能を高め、すこやかなお肌を維持するためにも、2月は「保湿」ケアに力を入れましょう。



1年中でも、とくに乾燥が深刻化するこの時期は、お肌にたっぷりうるおいを与えて逃がさない「いたわり保湿ケア」が大切です。いつもよりていねいなケアを意識して、乾燥ダメージに負けないお肌を手に入れましょう。

checklist



肌アレ、くすみが気になる

目もとや口もとが乾燥し、小ジワが目立つ

冬になると粉がふいたり赤みが出たりしやすい

ひとつでも
あてはまる方に、
おすすめケアはこちら



肌表面の温度を上げて、ターンオーバーを正常に戻しましょう!

肌表面の温度を上げて、ターンオーバーを正常に戻すために、本格的なジョイフルマッサージにチャレンジしてみましょう!

パラビオ ACマッサージマスクは、マッサージとマスク機能を兼ね備えた2in1アイテム!

PARABIO

LS SE 高ヒ

医薬部外品

new!

パラビオ
ACマッサージマスク
(洗い流し・ふきとりタイプ)

100g
販売価格 11,000円(税込)



【使用方法】

- ① さくらんぼ粒大を手に取り、まんべんなくのばしたあと、3分から5分程度お顔にのせそのままパックします。
- ② マスク(パック)後、お肌の内側から外側に向けて、マッサージをしてください。
- ③ マッサージが終了したら、ティッシュペーパーなどで軽くふきとり、残った油分は、ふき取り化粧水をコットンにふくませふきとってください。お好みに応じて水または、ぬるま湯で洗い流してもお使いいただけます。マスク(パック)のみで使用しても効果を実感できますが、マッサージと一緒にすることでより効果を実感できます。

【マッサージ手順】



SE …シロタエッセンス ※乳酸菌は「酵母エキス(ミルク)」(成分名:ホエイ(2)) 高ヒ …高分子ヒアルロン酸 LS …ラメラ粒子

果汁100% 濃縮還元ジュース

内容量：各1本/200ml

<p>グレープフルーツジュース</p> <p>厳選したグレープフルーツを使用した、さわやかな風味の果汁100%ジュースです。苦味を抑え、酸味・甘みのバランスのよい味わいに仕上げました。</p> <p>グレープフルーツ (イスラエル産)</p> <p>アレルギー特定原材料 (28品目中) 含まない</p>	<p>パイナップルジュース</p> <p>太陽の恵みをうけて熟したパイナップルを使用した、果汁100%ジュースです。</p> <p>パイナップル (フィリピン産、コスタリカ産)</p> <p>アレルギー特定原材料 (28品目中) 含まない</p>	<p>アップルジュース</p> <p>りんご本来の自然な甘さとやわらかな酸味の、果汁100%ジュースです。</p> <p>りんご(国産)</p> <p>アレルギー特定原材料 (28品目中) りんご</p>
---	--	---

果汁100% ジュース

内容量：各1本/200ml

<p>野菜ジュース</p> <p>トマトを主体にセロリ、にんじん等9種類の野菜、レモン果汁をミックスした野菜ジュースです。</p> <p>トマトジュース(濃縮トマト還元) (チリ製造、ポルトガル製造)</p> <p>アレルギー特定原材料 (28品目中) 含まない</p>	<p>野菜ジュース (トマトミックスジュース)</p> <p>食塩無添加</p> <p>トマトを主体にセロリ、にんじん等9種類の野菜をミックスし、食塩無添加で野菜本来の旨みを生かした野菜ジュースです。</p> <p>トマトジュース(濃縮トマト還元) (チリ製造、ポルトガル製造)</p> <p>アレルギー特定原材料 (28品目中) 含まない</p>
--	---

濃縮還元タイプ

野菜や果物をすり潰して果汁の水分を飛ばし、5~6倍まで濃縮させます。ペースト状になったものをその状態で冷凍保存。そして、商品としてボトルに詰めるときに濃縮したペーストに再び水分を加え、還元した製法で作られる飲み物が濃縮還元タイプです。

予告 3月の感謝フェアは

「ラミーヌ」シリーズ・「コクルム」シリーズ・「サンスクリーン」3種を予定しています。

※感謝フェア対象商品は予告なく変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。