

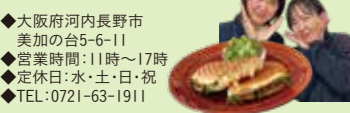


### 今月のセンター 河内長野センター

河内長野市は恵まれた自然と歴史文化遺産がたくさんある地域です！  
27歳～63歳までの15名の仲間がバイクや車で地域の皆さまに心を込めてお届けさせていただいています♡  
いつも笑いの絶えない、明るく元気なセンターです♪

### ベーカリーカフェ Plumage (プルマージュ)

北海道産小麦100%、バターも北海道産を使用した、こだわりのパン！美加の台の閑静な住宅街にとっても落ち着いた雰囲気でおしゃれなお店♡ランチのバニーニは、フランスパン生地で焼き上げ、焼きたての食感がバリッと最高です！！ぜひご予約のうえ、ご賞味ください★



特典！「乳酸菌のココロ 3月号」をご持参いただいた方に  
**ランチドリンク  
おかわり一杯無料サービス!**  
(2024年3月末まで)

◆大阪府河内長野市 美加の台5-6-11  
◆営業時間：11時～17時  
◆定休日：水・土・日・祝  
◆TEL:0721-63-1911

### 米のきのした

センターのスタッフ、イチオシ！創業80年続くお米屋さんです！オススムは、玄米の栄養をほとんど損なうことなく、白米の食べやすさを実現した「胚芽白米」。甘味が際立つ美味しいお米、ぜひご賞味ください！

特典！「乳酸菌のココロ 3月号」をご持参いただいた方に  
**胚芽白米5kg  
お買い上げごとに 200円引き!**  
(2024年4月末まで)

◆大阪府河内長野市 北青葉台29-3  
◆営業時間：8時～19時  
◆定休日：月曜日  
◆TEL:0721-63-4599

### 豆の蔵元

食べだしたら止まらない「豆の蔵元」さんの手造り創作豆菓子は、職人さんがこだわって丁寧に造っています。店舗は、狭山、千里、橋本にもあります。(3店舗とも営業時間は10:00～となります。)テレビやラジオにも取り上げられる地元で愛されているお店です。ご自宅用やギフト、手土産にもとても喜んでいただけるので、私たちもよく利用しています！たくさん種類の豆菓子は選ぶのも楽しくなるオススムのお店です！

◆大阪府河内長野市小塩町76-6  
◆営業時間：9時～18時(月～金)、9時～17時(土)  
◆定休日：日・祝 ◆TEL:0800-222-4100

### パン・ケーキ材料、器具の専門店 パウダーハウスJhc南花台

センターの隣にある創業34年のパン・ケーキ・和菓子材料、器具の専門店です。「お菓子作りは笑顔をつくるおまじない」をコンセプトにお菓子作りを丁寧にサポートしてまいります。遠方からわざわざ来店されるお客さまも！不定期ですがお菓子教室も開催されています。先生は製菓衛生師・二級菓子製造技能士の有資格者なので、初心者さんでも本格的なケーキ作りにも挑戦できますよ♡

◆大阪府河内長野市南花台1丁目5-7 ◆営業時間：10時～17時  
◆定休日：日・祝 ◆TEL:0721-62-4157 ◆FAX:0721-62-4166

人も地球も健康に **Yakult**

近畿中央ヤクルト販売株式会社  
おすすめ期間 3月1日(金)～29日(金)

# 乳酸菌のココロ

ココロとカラダに美味しい!

2024 3

## 特集 「メンタルヘルス」～ストレスに負けないからだ作り～

普段からだは自律神経系・内分泌系・免疫系のバランスによって微妙に調節されています。しかしストレスによりこのバランスが崩れたりすると、からだの病気が生じます。逆にからだの病気がこころにも影響します。また日常のストレスは食べすぎ・飲みすぎといった不健康な行動を通して間接的にからだの病気を引き起こすので、お互いの関係をよく知っておくことが大切です。

### ストレスたまっていませんか?

ストレス

外部からの刺激によってからだに生じた反応のことで、生きていくため、生き生きと仕事をするため、集中力や瞬発力が求められる場面では必要なものでもあります。実際「適度なストレスは生産性やモチベーションを上げる」ということがわかっています。

過剰なストレス

「最近よく眠れない」「抑うつ感がある」「食欲不振や下痢・頭痛など身体面に症状がある」「ゲームやタバコなどが増えた」「集中力がなくミスが増えた」など、過剰なストレスによる「ストレス反応」はこころやからだ・行動に現れます。それに気が付いたら、なるべく早めに「セルフケア」をしてストレスを軽減しましょう。

ストレスを上手にコントロールするポイント

- ①自分のストレス反応を知ろう  
例えば、疲れがたまるといつも、イライラする、食欲がない、おなかが痛くなる、歯が痛くなるなど自分なりのストレス反応を知っておきましょう。
- ②ストレス反応に気づいたら早めにセルフケアをする。  
ストレス反応に気づいたら、休養をとったり、気分転換をしたりするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、メンタルヘルス不調の予防につながります。

### 腸内環境を整える!

腸内環境を整えることがメンタルヘルスに関わるとの研究が多く報告されています。

腸内環境を整えることがメンタルヘルスに関わるとの研究が多く報告されています。

### この時期にピッタリ! 今月のレシピ

## 菱餅みたくて可愛い♡ 3色レアチーズケーキ

ひなまつりにピッタリなデザートをご紹介します。生クリームではなく、ヨーグルトを使用しているのでさっぱりしたお味!腸内環境にも良いですね★

【材料】(2～3個分)  
クリームチーズ.....80g  
砂糖.....40g  
プレーンヨーグルト(無糖).....150g  
レモン果汁.....小さじ1  
粉ゼラチン.....6g  
冷水.....30ml  
抹茶.....小さじ1  
熱湯.....小さじ2  
いちご.....4個

写真は、いちご1個にひなあられ、アラザンを飾りました♡

- ①クリームチーズは室温に戻すか、レンジに1分かけてやわらかくします。粉ゼラチンは冷水30mlとよく混ぜて15分程度ふやかしておきます。
- ②ボウルにクリームチーズを入れてクリーム状になるようにゴムベラでなめらかにし、砂糖を加えて混ぜ合わせます。
- ③プレーンヨーグルト、レモン果汁を加えてさらに混ぜます。
- ④ふやかしたゼラチンをレンジで少しあたため(沸騰させない!50～60℃程度)液状にします。ゼラチンを②に加えて混ぜ、別のボウル3つに均等になるように分けます。
- ⑤プレーン生地、抹茶生地、いちご生地を作ります。3つに分けたボウルのひとつに熱湯で溶かした抹茶を入れて混ぜます。もう一つのボウルには、こしたいちごを混ぜます。
- ⑥グラスを用意して、下から抹茶生地、プレーン生地、いちご生地の順に一層ごとに15～20分冷凍庫で冷やして表面が固まったら次の層をのせていきます。一番上の層が固まってお好みのトッピングをしたら出来上がりです♪

### セルフケア&ストレス解消法の例

- 適度な運動を行う
- 朝食をしっかりと食べる
- 好きな音楽を聴く、演奏する
- 動物やペットと触れ合う
- 目覚めたら太陽光を浴びる
- ぬるめのお湯にゆっくりとつかる

出典元:全国健康保険協会 健康サポート 季節の健康情報/令和2年度 2月 こころの健康 全国健康保険協会 都道府県支部/岡山支部/健康づくり/【コラム】こころと健康

### ストレスとうまく付き合うための食生活とは?

栄養バランスの良い食事!

さまざまな栄養素がココロもカラダも健やかにしてくれます♪

誰かと一緒に食事(共食)をして、楽しく、美味しく、リラックスして食べる!

成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。

腸内環境を整えることがメンタルヘルスに関わるとの研究が多く報告されています。

出典:「食育」ってどんなことあるの?(農林水産省)

### 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

3月の放送テーマ **アルツハイマー型以外の認知症にご注意を**

●何とかしたい! 便通の悩み  
便秘(2つのタイプ)、下痢(原因に合わせた対策)、痔(負担の少ない治療法)  
※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

### 医師のドクターココロ

洛西口 ようこメンタルクリニック 中村 陽子 医師

春の明るい陽射しとともに、もうすぐ新年度ですね。暮らしに変化があると、前向きな変化でも、実はストレスになります。物理の授業で、ストレスとはゴムボールが圧力をかけられて凹んでいる状態と学びました。生活の中には、学業や仕事、人間関係、お金の健康の心配等がある、私たちの柔らかい心や体が歪むようなストレスを感じます。診察をしていると、体の弱いところにストレスサインが出るよう、頭痛、喉や胃腸の症状、微熱等、人それぞれです。mよストレスサインを探して、上のセルフケア&ストレス解消法を参考に、自分のペースを取り戻せる時間を作るとよいですね。新年度に向けてうまくなったセルフケアを続けましょう。私は、前回の寄稿「朝は光を浴び、運動後のお風呂でリラックスしながら、大好きなヤクルトとミルミルを愛飲しています。」を今年も続けたいです。

### 近畿中央ヤクルト販売株式会社

ご依頼・お問い合わせ

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。

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

# ヤクルト 400W

ダブル

機能性表示食品  
(成分評価)

良い菌を増やす

腸内環境を改善する

お通じを改善する

乳酸菌 シロタ株とガラクトオリゴ糖の研究報告

W(ダブル)の強さを持った「ヤクルト400W」で腸内の環境を改善し、お通じを改善

生きて腸に到達する  
乳酸菌 シロタ株  
400億個

Wの強さとは

腸内ビフィズス菌を増やす  
ガラクトオリゴ糖  
5.0g



●乳酸菌 シロタ株 400億個 / 1本 (80ml)  
●ガラクトオリゴ糖 5.0g / 1本 (80ml)  
カテゴリ：乳製品乳酸菌飲料  
原材料：ガラクトオリゴ糖液糖(国内製造)、脱脂粉乳/安定剤(大豆多糖類)、香料、甘味料(ステビア)  
内容量：80ml  
アレルギー物質(28品目中)：乳・大豆

生きて腸内に到達する乳酸菌シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)に大腸のビフィズス菌を増やすはたらきのあるガラクトオリゴ糖を加えました。

**Q & A** **Q** 甘味料(ステビア)について教えてください。 **A** ステビアという植物の葉から抽出した天然の甘味料です。甘味にあまりクセがなく、甘味がショ糖の200~300倍と高く、清涼飲料水、漬物、アイスクリームなどに広く利用されています。

【届出表示】本品には生きて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報告されています。●機能性関与成分：乳酸菌シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)400億個、ガラクトオリゴ糖5.0g ●1日当たりの摂取目安量：1日1本を目安にお召し上がりください。●摂取上の注意：多量に摂取することにより、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。摂り過ぎあるいは体調・体調によりおなかやゆるくなる場合があります。●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、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。

## ヤクルトの美味しい はっ酵果実

さわやか、スッキリ、おいしく鼻ケア  
乳酸菌 LP0132のチカラ

温州みかん果汁を乳酸菌で発酵させた

甘酸っぱくさわやかな風味

アレルギー特定原材料\*を含まないから

安心して飲んでいただけます

乳酸菌 LP0132が1個(125ml)に400億個含まれている  
\*生きて乳酸菌は含まれていません。  
機能性表示食品(成分評価)

\*アレルギー物質を含む食品として表示が義務付けされている特定原材料と表示が推奨されている原材料の計28品目。



こんな方におすすめ

花粉、ホコリ、ハウスダストなどによる

鼻の不快感を軽減したい方

毎日おいしく手軽にケアしたい方

毎日をさわやかに過ごしたい方

鼻をすっきりと。すっきりした鼻で、もっと自分らしい時間を。毎日をさわやかに。誰もが気軽においしく飲める鼻のケア、はじめてみませんか。

機能性表示食品(成分評価)

【届出表示】本品には乳酸菌LP0132(L. プランタルム YIT 0132)が含まれます。乳酸菌LP0132には、花粉、ホコリ、ハウスダストなどによる鼻の不快感を軽減する機能があることが報告されています。●機能性関与成分：乳酸菌LP0132(L. プランタルム YIT 0132)400億個 ●1日当たりの摂取目安量：1日1個を目安にお召し上がりください。●摂取上の注意：多量に摂取することにより、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。●本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、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。

## 紫外線対策をしていますか？

### ～早めのUVケアで春への肌支度～

#### 紫外線量が増える春

この時期は日照時間とともに紫外線量も増えていきます。寒い季節を過ごして抵抗力が弱っているお肌はダメージを受けやすく、シミ・ソバカスやくすみの原因につながります。

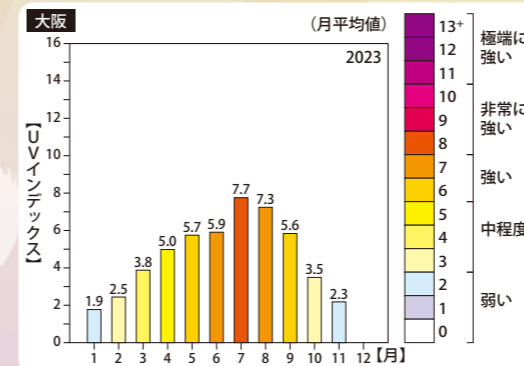
ここをCheck

- シミ・ソバカスが目立ってきた。
- 紫外線対策は夏になってからと思っている。
- お肌のくすみが気になる。



#### 日ヤケ止めをつけるポイントとつけかた

### 夏だけではない!! 1年中、油断大敵



出典：気象庁ホームページ「日最大UVインデックス(解析値)の年間推移グラフ」(2023年大阪)を加工して作成

まだ寒さの残るこの時期から、紫外線量はぐんと増えてきます。この時期は、シワやたるみなどお肌の老化を促進する紫外線「UVA」が多く降り注いでいます。

朝のスキンケアの最後に毎日日ヤケ止めをつける習慣をつけるとよいですよ。汗をかいたらこまめに塗りなおす。また、日傘や手袋をプラスすることも大事です。日ヤケ止めをつけたらクレンジング、ウオッシングのW洗顔で丁寧にしっかり落としましょう。

1 face

適量を手のひらにとり、頬、額、鼻、あごの5点に置きます。



お肌になじんでからのほうが効果的なので、お出かけの少し前につけましょう。

2 face

頬、額、鼻、口周り、フェイスライン、目の周りの順に、中指と薬指を使って丁寧になじませます。塗りむらができやすい小鼻周辺、髪の毛の生え際や耳の後ろも忘れずに。



MEMO

日ヤケ止め書いているSPFとPAって?

- SPF** お肌の赤みやシミ・ソバカスの原因となるUVBの防止効果を表す指数
- PA** シワやたるみなどお肌の老化の原因となるUVAの防止効果を表す指数

#### 用意していると安心

お肌の老化の原因の一つとして紫外線があります。屋内でも紫外線は届いています。また、雨の日でも曇りの日でも紫外線は届きます。お肌を守ってくれるアイテムを使用して、紫外線をカットしましょう。

- 日ヤケ止め** SPFの数値が20から35くらいのもを日常使いしましょう。 **SPF:20~35**
- 帽子** 髪も紫外線でバサつきます。通気性がよく色の濃いものがなお良いです。
- サングラス** 紫外線は目からも入ってきます。レンズが大きいUVカット加工のものがGOOD。
- 手袋** 顔、首だけでなく手も紫外線から守りましょう。
- 日傘** UVカット加工されているものを常に携帯していると安心。
- 長袖** できるだけお肌の露出を少なくしましょう。通気性がよいもので暑さ対策もするとよいですね。