



芦屋センター

芦屋センターは山と海に囲まれたステキな地域にあります。現在ヤクルトレディ10名と社員1名がおり、地域のみなさまの健康維持のお役に立てるよう毎日たのしくお仕事をしています。お近くに来られた際はぜひお立ち寄りください☆

COLORE ヘアスタイリングコロレさま



特典
初回限定
★香草カラー&カット6,600円(税込)
★カット2,200円(税込)

COLOREさんはお肌に優しい天然由来成分の商品を使用し、髪や頭皮を傷めない施術をさせていただきます。まともにくい毛先を整えるトリミング、10年後20年後も美しくいられるよう改善をご提案させていただきます。店主の恵中さんは多趣味でお話もとても楽しいです。ご予約優先となっておりますのでぜひお電話してみてください☆

■兵庫県芦屋市南宮町5-7 ■営業時間/9時~18時
■定休日/月曜日(不定休) ■TEL/0797-34-3393

Salon de Bouquet Ashiya (サロンド ブーケ 芦屋)さま



芦屋の地に35年。大阪中之島の老舗ホテルの元店長が作るアレンジには定評があります。美しい町並みに調和する店構えは「花のアトリエ」という言葉がしっくりくるかもしれません。オリジナリティとグレード感にとんだアレンジメント★ぜひお立ち寄りください☆

■兵庫県芦屋市東芦屋町7-5 芦屋アーテスタジオ102
■営業時間/10時~18時
■定休日/月曜日・火曜日 ■TEL/0797-31-1357

元気のたねさま



元気のたねでは、「食から健康をお届けする」をコンセプトに「ナッツ・ドライフルーツ」「わんちゃんのおやつ」を販売しております。ネット販売を中心に創業10年以上と安心と実績を積んでおり、鮮度の違う美味しさを是非味わってみてください。月替わりや日替わりのお買得もあります!

■兵庫県芦屋市大東町10-14
■営業時間/10時~17時
■定休日/土・日・祝 ■TEL/0797-90-2611

腸元気コラム

カルシウムの吸収を阻害する栄養素がある!?

以下の栄養素は摂り過ぎると、カルシウムの吸収を阻害してしまいますので、摂り過ぎには注意しましょう!

リン

骨の正常な発達に不可欠な成分にもなる栄養素です。しかし、過剰に摂取するとカルシウムの吸収を阻害します。

- ・ハム、ソーセージなどの加工肉
- ・インスタント食品
- ・スナック菓子

カフェイン

適量であれば、リラックス効果や集中力を向上させる効果があるものの、摂り過ぎはよくありません。利尿作用もあり、カルシウムの排泄を促進させるとも言われています。

- ・コーヒー・エナジードリンク
- ・紅茶 ・コーラ

シュウ酸

カルシウムと結合するという特徴があります。葉菜類はゆでから食べることでシュウ酸の摂取量を減らすことができます。

- ・ほうれん草
- ・キャベツ
- ・サツマイモ

フィチン酸

体の有害物質を排出する働きがある反面、カルシウムなどミネラルの吸収を阻害、排出する働きも併せもっています。過剰摂取には注意しましょう。

- ・米ぬか ・インゲン豆
- ・小麦 ・トウモロコシ

ココロにごちそう 今月のレシピ

忙しくてもしっかりカルシウム! カルシウムたっぷりませごはん

小松菜、ちりめんじゃこ、桜えび、胡麻はカルシウムたっぷり! さらに、カルシウム吸収促進のビタミンDは舞茸に豊富。炭水化物だけど、野菜もカルシウムもしっかり美味しく食べられるのが1番のポイントです!



【材料】(大人4~5人分)
ごはん.....3合
小松菜.....1袋
舞茸.....1袋
ちりめんじゃこ.....大さじ3
桜えび.....大さじ3
酒.....大さじ1
塩.....4つまみ
すり胡麻(いりごまでも可).....大さじ1
ごま油.....大さじ1

- ①ごはん3合炊く。
- ②小松菜は刻む。舞茸は食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③フライパンにごま油を入れ熱し、小松菜と舞茸を入れてしんなりするまで炒める。
- ④酒と塩をいれ、ちりめんじゃこ・桜えび・すり胡麻を入れてさらに炒める。 ※水分がある程度なくなるまで。
- ⑤炊いたご飯に④を混ぜ合わせたら出来上がり!

茨木市で【ヤクルト健康フェスタ】を開催しました!

2024年3月29日(金)、お客さま感謝イベントとして開催した健康フェスタでは、冒頭にヤクルトレディからお客さまへ感謝の気持ちをお伝えスタート!当日はゲストをお招きし、前半は医療法人清仁会洛西ニュータウン病院消化器内科部長 本合先生のご講演、後半では立命館大学応援団チアリーダー部「PEEWEEES」によるチアリーディングショーや、ものまねシンガー 翔子さんにもものまねエンターテイメントショーをしていただき大盛り上がり!また、午前中には屋内外でイベントを実施し、お客さまからたくさんのお声をいただきました。今後とも、近畿中央ヤクルト販売株式会社をよろしくお願いたします。

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。

5月の放送テーマ
メンタル不調に備えよう!

- 女性の心と体の不調
- あなたの疲れ、大丈夫!? 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。

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 /5月1日(水)~31日(金)

乳酸菌のココロ

2024
5
特集

カルシウムをとって骨を丈夫に!

みなさんは骨の健康のために何かされていますか?骨は体を支える柱であり、脳や内臓などを守り、カルシウムを蓄えるとても大切な役割を担っています。子供のころ、骨を丈夫にするために牛乳や小魚などからカルシウムを積極的に摂っていた人も多いと思います。しかし、現状では大切な骨をつくるカルシウム摂取量は、一日に必要な目標値をすべての年代で下回り、不足していることが分かっています(令和元年「国民健康・栄養調査」)。今回は骨のためにできることを考えてみましょう。

骨粗しょう症

骨量が低下して、骨がスカスカになってもろくなり、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなり、高齢者の場合は寝たきりになる最も大きな原因。骨量は成長期に増加し、20歳前後にピークを迎えます。ピークの時期を過ぎると、骨量は加齢とともに減少していきます。骨粗しょう症は高齢の女性に多いと思われがちですが、偏った食生活による栄養不足や運動不足などによって、年齢、男女を問わずに起こることが分かっています。

チェックポイント

- ①骨の材料になるカルシウムやたんぱく質などをきちんと摂らないと、骨を作る材料が不足して骨粗しょう症を招いてしまいます。
- ②足踏みやウォーキングなどは、骨への刺激となり骨を強くする効果が期待できます。

骨の形成に必要な栄養素

毎日の食事では、カルシウムとともに、ビタミンDやビタミンK、たんぱく質、マグネシウム、亜鉛、カロテノイドなどの栄養素を合わせてとることが重要です。(以下、栄養素を含む主な食品)

カルシウム	ビタミンD	ビタミンK	たんぱく質	マグネシウム	亜鉛	カロテノイド
牛乳などの乳製品、大豆製品、小松菜や大根の葉、海藻、小魚	鮭や鯖などの魚、きのこ	納豆、乾燥わかめ、ブロッコリー、ほうれん草	肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品	雑穀、玄米、ナッツ類、海藻類	卵、レバー、牡蠣、ほたて	にんじんやトマトなどの緑黄色野菜、みかんなどの柑橘類

栄養とともに骨の健康に大切なのが、骨に刺激を与えることです。ウォーキングやジョギングなどかかとに重力がかかる運動は骨への刺激としてはおすすめです。実行できそうなことからこまめに続けて、骨の健康状態を維持しましょう!

出典元:全国健康保険協会 健康サポート 季節の健康情報 平成30年度 2月コソツコソ、カルシウムをとって骨を丈夫に!

骨粗しょう症の発見と治療

骨粗しょう症は骨がもろくなり骨折しやすくなる病気で、日本人の約10人に1人がかかっているといわれています。特に女性は閉経後に骨密度が低下するため50歳以上の多くの人に見られます。また、糖尿病・慢性腎不全・慢性呼吸器疾患などがある方も、骨の代謝が悪くなるため発症しやすくなります。

折れやすい箇所は大腿骨の根元・手首腕の付け根などですが、特にいちばん起こりやすいのは背骨の骨折です。治療方法は保存治療、または手術治療になります。大半は保存治療で、折れた箇所をコルセットで支え、お薬の継続服用や注射治療によって悪化を防ぎます。

大切なのは、いったん骨折治療が終わっても骨粗しょう症の治療薬の服用を継続することです。一度骨折すると次の骨折リスクは高くなります。一度骨折すると、骨密度が高くなっても治療を続ける必要があります。リハビリもおこない、寝たきりにならないようにします。

骨粗しょう症には自覚症状がありませんので、健診も大切です。骨密度の検査を受けて早期に発見し、治療されることが必要です。まずは信頼できる開業医さんにご相談ください。

三菱京都病院 整形外科部長 秋山 典宏 医師

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 本社 大阪府茨木市
【受付時間】9:00~16:00(土・日・祝・GW・夏季休業・年末年始等を除く)
受付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。

楽しいコンテンツがたくさん! 弊社ホームページはこちら
https://kinkichuo-yakult.co.jp/

キャンペーン・商品 健康お役立ち情報を配信中
@kinkichuo_yakult

健康情報やレシピ紹介など 楽しい内容盛りたくさん!
近畿中央ヤクルト販売【公式】

【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 シロタ株

が入ったのむヨーグルト!

乳酸菌 シロタ株を含むことだけでなく、
栄養価が高いことも
ジョアの特長です。

アイテムごとに、1日分*1の各栄養素が入っています。

*生きた乳酸菌 シロタ株が1本(125ml)当たり12.5億個以上含まれています。

商品名の「ジョア」の由来は
フランス語で
喜びを意味する「joie」です。

ジョア
1日分のカルシウム&ビタミンD
プレーン

すっきりとした、プレーンタイプ。



PLAIN

1本で1日に必要な*1カルシウムが680mgと
カルシウムの吸収を助けるビタミンDが5.5μgが摂取できます。

ジョア
1日分のカルシウム&ビタミンD
ストロベリー

甘みと酸味のストロベリー果汁入り。



STRAWBERRY

■食品として、1日1本を自安にお飲みください。■食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ジョア
1日分のマルチビタミン
ブルーベリー

ジューシーな完熟ブルーベリーの果肉入り。



BLUEBERRY

1本で1日に必要な*1
ビタミンB6が1.3mg、
ビタミンDが5.5μg、
ビタミンEが6.3mg
摂取できます。

ジョア
1日分の鉄&葉酸
マスカット

上品で爽やかなマスカット果汁入り。



MUSCAT

1本で1日に必要な*1
鉄が6.8mg、
葉酸が240μg摂取できます。

*1「1日分」の表記は、栄養素等表示基準値に基づく。

ダブル洗顔をしていますか?

クレンジング

ウォッシング

早いもので、もう5月です。
春は大気中の汚れがお肌についたり皮脂が活発になり、
お肌は自分が思っているよりずっと汚れています。
お化粧をしていない日でも
クレンジング+ウォッシングを毎日して
健康なお肌の土台作りをしましょう。
ごしごし洗顔は厳禁です。
せっかくの“美肌菌”が剥がれ落ちないように
丁寧に洗いましょう。



春先のお肌は『ゆらぎ肌』…

1日の中でも気温差が激しかったり空気も乾燥
しています。また紫外線もどんどんキツくな
ってきているため、肌がアレがちです。
お肌が乾燥しているため、うっかり日ヤケに
ご注意を。

洗顔後は…



1. 顔専用の柔らかいタオルがあればbetterです。
2. なるべく柔らかい清潔なタオルでお水を
吸わせるように優しくトントン。
3. お肌が乾いた状態のときはアルカリ性です。
洗顔後は少しでも早く化粧水をつけて
お肌の状態を弱酸性に戻してあげましょう。



洗顔時も拭くときも
ごしごしはNGです

「家事の合間にストレッチ」してみませんか?

料理を煮込んでいる間、テレビCMの間、歯磨きをしている間、肩甲骨を動かすことを意識しながら
大へきく回したり、かかとの上げ下ろしをしてふくらはぎを刺激してみたり。毎日少しでも動かしてあ
げることで、肩こりの緩和・猫背の予防・体の不調が減少したり等、血流が良くなることで体調が良
くなったりお顔の血行がぱ〜っと明るくなりますよ。ぜひお試しください。



Charge! 栄養ドリンク“タフマン”

頑張るあなたを、優しく強く、 「タフマン」が応援します。

高麗人参のほかにも、
元気をサポートする成分を配合しています。

タフマン

高麗人参: 110mg、ビタミンB2: 4.0mgのほか、2
種類のエキス(クコの実エキス、ガラナエキス)も
配合しており、すっきり飲みやすいおいしさです♪
ロングセラーの栄養ドリンク。

タフマン/110ml

タフマン スーパー

高麗人参: 1,000mgとシベリア人参、田七人
参、ローヤルゼリーを配合したワンランク上の
「タフマン」。

タフマン スーパー/110ml



神秘に満ちた? 新月のおはなし

5月8日(水)は新月です。

新月からの14日間は浄化の期間と言われています。おうち中の整理をするのうってつけです。
お部屋が綺麗に整理整頓されると、こころに余裕ができ、いらぬものを捨てたところには、
新しいものが入ってきます。からだもお肌も同じです。
一日の汚れをきちんと落とすと、まっさらな綺麗なお肌には化粧水や美容液がすーっと入ります。
毎日W洗顔をきちんとしてからお肌のお手入れをしましょう。

