



**東尼崎センター**  
東尼崎センターは7人の仲間で毎日超元気にお届けしています★  
尼崎市東部のエリアで活動していて最寄駅はJR尼崎駅！駅前開発も進み活気あふれる街並みの中、少し離れば下町情緒も残るエリアにあるセンターです🌱

**山里食品さま**



地元では超有名な精肉店!!!中でも店頭で焼いているホルモン焼きはお酒のつまみに最適です🍷  
「土日祝は来店客が多いのでぜひ平日にお待ちしております」とのことです🍷

■兵庫県尼崎市瀬江1丁目28-12 ■営業時間/12時～19時  
■定休日/月曜日 ■TEL/06-6499-3391

**今月のセンター & お客さま紹介**



**潮江緑遊公園**  
JR尼崎駅西側にある広々とした緑の多い公園です🌳これから暖かくなったら公園内でお弁当を食べたり、日光浴、運動をしたりと親子で楽しめるスポット★お出かけ日和にぜひ立ち寄ってみてください🍷  
■兵庫県尼崎市瀬江5-5-40  
■TEL/06-6489-6531(尼崎市都市整備局 土木部 公園維持課)

**lea lea コッペパン専門店さま**



国産小麦100%!!!その他材料にこだわりを持って店主が一人で日々作っておられます★  
安全、安心🍷バリエーションメニュー豊富でお買い物に訪れては「どれにしようかな?」と楽しめる  
お店📍近くに来られた際はぜひ一度食べてみてください🍷

■兵庫県尼崎市次屋1-14-7  
■営業時間/11時～17時30分  
※無くなり次第終了  
■定休日/日・月・火・祝

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 / 4月1日(月)～30日(火)

# 乳酸菌のココロ

2024  
4

特集

眠りの質を高めよう!

**生活習慣病予防にしっかり睡眠を**

睡眠不足は、私たちの生活にさまざまな悪影響をおよぼします。夜更かしした翌日などは、頭がぼーっとして注意力が散漫になったり、集中力が低下して仕事の効率が下がります。そうした状態が数か月も続くと集中力や注意力、記憶力や活力などがさらに低下し、不安やイライラ、自信喪失、疲労感などといった症状も出て、大きなストレスになります。健康的で活動的な生活を上げるための「睡眠」について考えてみましょう。

**睡眠不足は生活習慣病の発症リスクを高める**

最近の研究では睡眠不足が生活習慣病を引き起こすことも分かってきました。

◆夜遅くまで起きている人、眠りの浅い人…常に緊張状態である交感神経が優位となって血圧が高い状態が続くため、高血圧を招くと考えられています。

◆睡眠不足…血糖値をコントロールするインスリンというホルモンの働きを悪くするため、糖尿病の発症リスクを高めることが分かっています。また、食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させるため、肥満を招くと考えられています。

**眠りで大切なのは量より質**

健康を維持するためには、十分な睡眠を確保する必要があります。まずはしっかり睡眠をとることが重要です。一般的に「理想的な睡眠は8時間」といわれていますが、実は適切な睡眠時間というのは人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。



**快眠を誘う生活習慣のポイント**

<p>1日3食の食事を規則正しくとる</p>	<p>寝る時間と起きる時間を毎日一定にする</p>	<p>朝目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる</p>	<p>就寝3時間くらい前に適度な運動を習慣にする</p>	<p>入浴は就寝2～3時間前</p>	<p>就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は控える</p>	<p>就寝前はパソコン、タブレット端末、スマートフォンなどの画面を長時間見ない</p>
------------------------	---------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------------	--------------------------------------	---

出典元: 全国健康保険協会「健康サポート 生活習慣病とその予防」睡眠の質を高めよう!

**腸元気コラム**

**カフェインの入っている飲み物**  
眠気を覚ますのに有効と言われている「カフェイン」! タイミングに合わせてうまく「カフェイン」と付き合っていけるようにカフェインを含む飲み物とおすすめのノンカフェインの飲み物をご紹介します🍷

コーヒー(浸出液)	COFFEE	60mg/100ml
紅茶(浸出液)	TEA	30mg/100ml
せん茶(浸出液)、ウーロン茶(浸出液)		20mg/100ml
エナジードリンク または 眠気覚まし用飲料(清涼飲料水)		32~300mg/100ml (商品1本当たりでは、36~150mg)

※入れ方や商品によって異なるので、あくまで目安です。

**ノンカフェインの飲み物**  
そば茶、カモミールティー など  
※商品によって異なります。

**ココロにごちそう 今月のレシピ**

**具たくさん! ミネストローネ**

【材料】(4人分)  
 ジャがいも ……………200g(約2個)  
 玉ねぎ ……………55g(約1/2個)  
 マッシュルーム ……………40g(約4個)  
 しめじ ……………45g  
 いんげん ……………13g(約4本)  
 ミックスビーンズ ……………75g  
 オリーブオイル ……………大さじ2  
 塩 ……………少々  
 パセリ ……………適量

【作り方】  
 ①ジャがいも、玉ねぎは1cm角に切る。マッシュルームは薄切り、しめじは石づきをとってほくほくしておく。いんげんは2cmの長さに切る。  
 ②鍋にオリーブオイルをしき中火で熱し、ジャがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじを入れ炒める。  
 ③しっかり炒めたら②に[A]とミックスビーンズを加え中火でしっかり煮る。  
 ④全体が温まったらいんげんを加え弱火で2分ほど煮て塩で味を整える。  
 ⑤スープカップに盛り付けてパセリをちらして完成🍷

**費用無料!** 2024年度ヤクルトの健康セミナーご依頼絶対受付中!  
管理栄養士・栄養士や健康管理士一般指導員の資格を持った講師が費用無料で健康セミナーを実施いたします!うれしいお土産付き★  
さまざまな世代の方に合わせて主に腸の健康や腸内細菌のお話はもちろん、認知症予防や感染症予防など全12項目ございます🍷

近畿中央ヤクルト販売株式会社 広報課  
TEL 0120-84-8960  
※平日 9:00～16:00 土日祝・夏季休業・年末年始休み

**TV番組紹介**  
Eテレ 毎週月曜～木曜 午後8時30分

**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。

4月の放送テーマ  
**新生活は快眠から**  
●健康寿命をのばそう!  
●シニアの1分筋トレ など

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  
@kinkichuo\_yakult

ヤクルトレディのお仕事にご興味のある方はこちら  
@kinchu\_takuhai

一時的な精神的ストレスがかかる状況での

ストレス緩和 睡眠の質向上



ヤクルト Yakult 1000

機能性表示食品(製品・成分評価)

腸内環境改善

01 乳酸菌 シロタ株により **ストレスをやわらげる** 機能があることが報告されています

「乳酸菌 シロタ株を1,000億個含む飲料」の継続飲用により、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげる機能が報告されています。

- 唾液中の**コルチゾール濃度**<sup>\*1</sup>の上昇が抑制されたことが報告されています。
- ストレス体感**<sup>\*2</sup>が抑制されたことが報告されています。

\*1: ストレスを受けた時に分泌が増えるホルモン物質  
\*2: ストレス体感調査(VAS<Visual Analogue Scale>)の結果

02 乳酸菌 シロタ株により **睡眠の質**<sup>\*3</sup>を高める 機能があることが報告されています

「乳酸菌 シロタ株を1,000億個含む飲料」の継続飲用により、一時的な精神的ストレスがかかる状況での睡眠の質を高める機能が報告されています。

- 熟眠時間**<sup>\*4</sup>と**熟眠度**<sup>\*5</sup>が増加したことが報告されています。
- 起床時の眠気**を示すスコア<sup>\*6</sup>で改善が認められたことが報告されています。

\*3: 眠りの深さ、すっきりとした目覚め  
\*4: ノンレムステージ3の睡眠時間  
\*5: 第一周期のデルタパワー(周波数帯域4Hz未満の脳波デルタ波の量)  
\*6: OSA 睡眠調査票 MA版

03 乳酸菌 シロタ株により **腸内環境を改善する** 機能があることが報告されています

生きて腸内まで到達する乳酸菌 シロタ株により、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

- 乳酸菌 シロタ株**には**継続飲用**により腸内の良い菌が増え、**腸内環境が改善**する機能があることが報告されています。(成分評価です。)

「Yakult(ヤクルト)1000」は、1本(100ml)に「乳酸菌 シロタ株」を**1,000億個**含んでいます。

【届出表示】本品には乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があることが報告されています。さらに、乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029)には、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。  
●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。●1日1本を目安にお召し上がりください。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



# 肝ファイブ

1缶(160g)に紫サツマイモ約1本分(平均約280g)を使用、紫サツマイモ由来アントシアニン 401mg 含有。

- 1.砂糖や人工甘味料、着色料は不使用。
- 2.サツマイモ由来の自然な甘さ。
- 3.濃厚でありながらスッキリとした飲み口です。

紫サツマイモ由来アントシアニンにより **肝機能**に関連する **酵素値**(AST・γ-GTP)の低下に役立つ

健康診断で肝機能に関連する酵素値が高めだった方へ。

肝臓へのダメージ 血液中の酵素値が上昇 生活習慣の改善

毎日の「肝ファイブ」 毎日の肝臓ケアに!

九州産 紫サツマイモ由来 アントシアニン含有 ヤクルトの研究成果

【届出表示】本品には紫サツマイモ由来アントシアニンが含まれています。紫サツマイモ由来アントシアニンには、健康な人の健常域でやや高め肝機能に関連する酵素(AST、γ-GTP)値の低下に役立つ機能があることが報告されています。●本品は、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。●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。本品は肝機能検査値の異常値を改善させるものではないため、これらの値が異常値を示した場合は医療機関を受診し、医師にご相談ください。●疾病のある方、未成年者、妊産婦(妊娠を計画している方を含む)、授乳中の方を対象に計画された食品ではありません。●1日1本を目安にお召し上がりください。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



美肌への近道のひとつは良質な睡眠、質の高い睡眠をとることです。

こころとお肌をすこやかに保ちましょう

春は新しいことが始まるスタートの月です。入学・入社・生活環境の変化などによる精神的なストレスや、紫外線の増加や、花粉・黄砂などが飛来し、お肌にもストレスがかかる時季です。ストレスを感じることで自律神経のバランスが崩れやすく、血行不良や肌のターンオーバーが乱れがちになるため、お肌のトラブルが増えてくる時季でもあります。

食べ物からの栄養摂取や、運動・休息、好きなことを見つけてリフレッシュをし、そして良質な睡眠をとることがとても大切です。寝ている間に成長ホルモンが分泌され、からだの成長や代謝を促し、健康なお肌も作られます。昔は「寝る子は育つ」と言ったものです。朝目覚めたときに、「あー、よく眠れたな。」とスッキリ感を感じたら良い睡眠がとれた証拠です。

## ヤクルトのS.E.(シロタエッセンス)とは?

S.E.(シロタエッセンス)とは、乳酸菌から生まれた保湿成分のこと\*を言います。多数の乳酸菌株の中からヤクルトが選び抜いた乳酸菌でミルクを発酵させて得られる保湿成分です。お肌本来のうるおい成分である天然保湿因子(Natural Moisturizing Factor)と成分構成がよく似ているため、お肌によくなじみます。

\*乳酸菌は「酵エキス(ミルク) (成分名:ホエイ(2)のこと)



S.E.はお肌にうるおいを与え、すこやかにたもちます。

長年乳酸菌研究を続けてきたヤクルトが、多くの乳酸菌株の中から厳選した、乳酸菌から生まれたお肌に効果の高い成分なのね。



ラクトデュウシリーズの「ラクトデュウ S.E. クレンジング(オイル)」・「ラクトデュウ S.E. ウォッシング」がリニューアル!

★うるおいをまもりながら、お肌の汚れをやさしく落とします。

HBヒアルロン酸(持続型)を増量。ピフィズ菌は「酵エキス(大豆)」を新配合し、ハリ感アップ

乾燥による小ジワを目立たなくします。\* ※効能評価試験済み

この時季は 肌アレや吹き出物が出やすい時なので、しっかりダブル洗顔をして、お肌をすこやかに保ちましょう。

S.E. …シロタエッセンス ※乳酸菌は「酵エキス(ミルク) (成分名:ホエイ(2))」 HB …HBヒアルロン酸(持続型) BE …ピフィズ菌は「酵エキス(大豆)」

うるおいをまもりながら、油性の汚れをやさしく落とすオイルタイプのクレンジング。

ラクトデュウ S.E.クレンジング(オイル) メイク落とし/200mL

販売価格 3,080円(税込)



4月17日+発売!

きめ細かくふんわりした泡で、水性の汚れをすっきりならめらかに洗いあげることができるウォッシング。

ラクトデュウ S.E.ウォッシング 洗顔料/120g

販売価格 3,080円(税込)

