

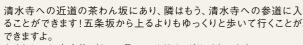
清水五条センター

清水五条センターは、昨年10月にOPENしたセンターです♪大ベテランから新人 まで、個性豊かな仲間たちで洛東エリアの皆さまの健康のお役に立てるよう、日々、 走りまわっています!センターからは、京都タワーが見え、春には鴨川沿いの桜も キレイです♥ぜひ、お立ち寄りください!ヤクルト提灯(ちょうちん)が目印です★









管理栄養士 小寺実里の

たくさんのお土産物があり、見ているだけで楽しくなります! 奥にはカフェもあり、そこから眺める和のお庭は必見です★

- ■京都府京都市東山区清水1丁目287
- ■営業時間/10時30分~17時(カフェは14:30まで)
- ■定休日/不定休 ■TEL/075-551-0001







客 さ ま 介

お

京都ロームシアター・みやこメッセの近くにある喫茶 店です。店内には心地よい音楽が流れていて、昔な がらの懐かしさを感じます♪ご夫婦で営まれていて、 店長が注文を受けてからサイフォンで入られます。奥 様の手作りパウンドケーキも美味しいです! ご夫婦共にお人柄が良く、和みます♥ ぜひ、行ってみてください!

■京都府京都市左京区岡崎最勝寺町2

■定休日/不定休 ■TEL/075-751-9841







お米屋さんが作るおにぎり屋さん!とにかくお米が美味し くて、種類も豊富★

「今日はどれにしようかな~?」と、見ているだけでワクワ クしてしまうお店です♪珍しい古代米のおにぎりもオス スメです! 具もたくさん入っているので大満足です♥

- ■京都府京都市東山区古門前通大和大路東入2丁目三吉町345-6
- ■営業時間/9時~売り切れ次第終了

■定休日/火曜日 ■TEL/075-561-4583

| 今話題の「腸内フローラ」とは?

「腸内フローラ」

ヒトの消化管内には、およそ1,000種類・約100兆個、重さ約1kg の腸内細菌がすんでいます。これらの菌はバラバラに腸内にす んでいるのではなく、それぞれ群れをつくっています。その様子が あたかもお花畑のように見えることから「腸内フローラ(菌叢)」と 呼ばれています。



「腸内フローラ」の種類

良い菌 腸内で乳酸や酢酸を

+費用無料!

生み出す 健康の維持・増進に役立つ 中間的な菌

良い菌 悪い菌 どちらにも分類できない

悪い菌 陽内で毒素を生み出したり. 腸内で腐敗をおこしたりする

さまざまな病気の原因になる

規則正しい生活やバランスの良い食事はもちろん 腸内の良い菌を増やすことが毎日の健康につながります♪

ギとさつま芋の肉巻き



【材料】(2人分)	
豚もも薄切り肉	
エリンギ	····80g
さつま芋	····80g
白菜キムチ	····50g
ピザ用チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	····20g
パセリのみじん切り	少々
塩こしょう	少々

①エリンギは縦8等分に裂く。さつま芋は皮ごと5~6cmの長さの棒状に切ったもの 8本を水にサッとつけてあく抜きをし、水気をきる。 ②豚肉は1枚ずつ広げて塩こしょうをふり、①を等分にのせて巻く。

③②を半分の長さに切り(熱が均一に伝わりやすい)、耐熱容器に並べてラップを して雷子レンジ(500W)で6分加熱する。

④白菜キムチを食べやすい大きさに刻む。 ⑤豚肉に火が通ったら容器ごとに取り出してチーズと④をのせ、チーズが溶けるまで 約50秒加熱し、パセリをふる。

メモ:②のエリンギは笠と軸の向きを交互に、さつま芋は太いところと細いところを 交互にして巻くと太さが均一になり、ムラなく加熱できる。

2024年度ヤクルトの健康セミナ

管理栄養十・栄養十や健康管理十一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

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。

6月の放送テーマ

夏の高血圧対策

・気になる尿酸値 痛風・高尿酸血症 ・動脈硬化に注意! 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



近畿中央ヤクルト販売株式会社 おすすめ期間 /6月3日 用~28日金

特

中 対

食中毒予防の原則

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんな時に疑われるもののひとつが「食中毒」です。 食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。今回は食中毒予防について考えてみましょう。

食中毒をおこす原因は「細菌」と「ウイルス」です。 「細菌」も「ウイルス」も目には見えない小さなものです。<mark>「細</mark> 菌」は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖 し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こしま す。一方、「ウイルス」は、細菌のように食べ物の中では増殖 しませんが食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管で増殖 し、食中毒を引き起こします。

また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

•	主な原因	特に多い時期	代表的なもの
	細菌	夏場 (6月~8月)	腸管出血性大腸菌(O157,O111)、 カンピロバクター、サルモネラ など
	ウイルス	冬場 (11月~3月)	ノロウイルス など
	その他 (自然毒・寄生虫)	通年	毒キノコ、アニサキス など

00

食中毒は飲食店などの外食で発生しているだけ でなく、家庭でも発生しています。家庭における 食中毒は症状が軽かったり、家族のうち全員に は症状が出なかったりする場合もあるため、食 中毒であると認識されないケースも少なくあり ません。家庭にも食中毒の危険は潜んでいます。



菌とウイルスは食材や自分の手に

食中毒の原因になる細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるか分 かりませんが、私たちの周りのいたるところに存在している可能性があり ます。細菌やウイルスの付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、 手を介して、それらにも細菌やウイルスが付着してしまいますので特に注 意が必要です。キッチンでは食器用スポンジやふきん、シンク、まな板など は細菌が付着・増殖したりウイルスが付着しやすい場所と言われています。

- ◆食中毒の原因菌は「つけない」「増やさない」「やっつける」
- ◆食中毒の原因ウイルスは「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」

出典元:政府広報オンライン/食中毒予防の原則と6つのポイント(https://www.gov-online.go.jp/featured/201106 02/)を編集

たら思い切って し保存。 食品 怪

清

熱は十 理 σ

下準備 肉や 清潔

他の食 Ŏ

家庭での保 のは最後に購 凍の 存

費期限の確 ように注意す 認 凍の

涿庭で考える食中毒対策 0



洛西ニュータウン病院 消化器内科部長 本合泰 医師

『佐願・お問い合わせ 近畿中央ヤクルト販売株式会社

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

【受付時間】9:00~16:00(土・日・祝・GW・夏季休業・年末年始等を除く)













健康情報やレシピ紹介など

楽しい内容盛りだくさん♪

【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。

ミルミル・ミルミルS

Yakult

ミルミルト

Yakult



スッキリミルク味(はっ一味)

栄養成分 (1本100mlあたり) カルシウム: 106mg、

[糖質:10.6g、食物繊維:3.1g]、カルシウム:100mg、鉄:4mg、 ビタミンB6:1.9mg、ビタミンB12:3.4µg、ビタミンE:8mg、 葉酸:240µg、ガラクトオリゴ糖:1.0g、コラーゲン:100mg

栄養成分(1本100mlあたり)

大腸について

ビフィズス菌などの良い菌とウェルシュ菌などの悪い菌が たくさんすんでいます。 乳酸と酢酸を作ります。酸素が嫌いです。

水分を吸収し、便をつくります。

ビフィズス菌について 主に大腸にすんでいます。

●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。

粘液を分泌し、便をスムーズに排出しやすくします。

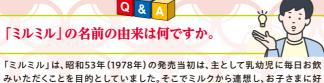
ヤクルトの「ミルミル」、「ミルミルS」は、

生きて腸までとどき、大腸ではたらくビフィズス菌 BY株が 1本(100ml)に120億個以上 含んだ、のむヨーグルト。



まれ、覚えやすく、言いやすい、かわいらしい名前として「ミルミル」と名づけ、多

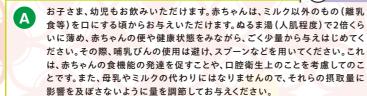
「ミルミル」の名前の由来は何ですか



くのお客さまに親しまれています。 Q 妊産婦が飲んでも良いですか。

お飲みいただいて結構です。ただし、妊娠中や授乳期の女性は、 葉酸やビタミンB6などの必要量が増大するためそれを補うこと が必要です。そのため、妊産婦の方には女性に不足しがちな鉄を はじめ、ビタミンB6やビタミンB12、葉酸などが含まれている「ミルミルS」をおす すめします。なお、妊娠中は、身体の状態が通常とは異なるため、何か気になる ことがあれば、念のためお医者さまへのご相談をお願いします。

赤ちゃん(子ども、幼児)に、 飲ませても良いですか。





ーを抑え、すっきりとした味わいに仕上げています。

飲みやすいビネガードリンク。

腸内のビフィズス菌を増やしておなかの調子を整える働きのある ラクトオリゴ糖を2.5g(1個125mlあたb) 含んだ特定保健用食品です。 ガラクトオリゴ糖が含まれているので、ビフィズス菌を増やして腸内の環境を良好に保

10ml入() 特定保健用食品 食生活は、主食、 主菜、副菜を基本に、食事のパランスを。

使用原料

经承转成黑酢

「おなかのために乳製品をとりたいけど乳製品が苦手」という方にもおすすめです。

(1)鹿児島県霧島市福山町産のつぼ造り黒酢を含む純米熟成黒酢を使用しています。 (125ml紙容器1個当たり10ml)

め果汁の中でもブランド梅として知名度が高い「紀州南高梅」果汁を使用しています。 | 甘味度甘味料のスクラロースを使用し、125ml紙容器1個当たり23kcal (100ml当たり19kcal)の 米黒酢(国内製造)、ガ ラクトオリゴ糖液糖、 うめ果汁/香料、甘味 料(スクラロース)

れておりビフィズス菌を増やして腸内の環境を良好に保つので、おなかの調子を整えます。 〈関与成分〉 ガラクトオリゴ糖 2.5g(125ml 当たり)

1日当たりの摂取目安量:1日当たり125mlを目安にお召し上がりください。

●摂取上の注意: 摂り過ぎあるいは体質・体調によりおなかがゆるくなることがあります。多量摂取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。他の食品からの摂取量を考えて適量を摂取してください。 食生活には、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。

じめじめ

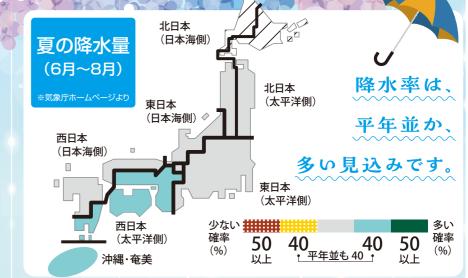
お肌を弱酸性に保ちましょう!

雨の日が続く梅雨時。湿度の高い季節は食 品が傷みやすいのと同じように、クローゼッ ト内の洋服やカバンにカビが生えているのを

汗を吸った寝具や毎日使うメイク道具など、 こまめに洗うことをおすすめします。

見つけて驚いたことはありませんか?





1) 汗をかいたとき、お肌は雑菌が 繁殖しやすい状態です。 柔らかいハンカチやタオルですぐに 優しく拭きとりましょう。

2) 帰宅後は、はやめに メイクを落としましょう。

3) 洗顔後は「S.E.(シロタエッセンス)*| のたっぷり配合された ヤクルト化粧品でお手入れをし、 弱酸性(健康なお肌)に 戻してあげましょう。

-

-

-

-

•

-

気温や湿度が高く、皮脂や汗 の分泌も活発になります。 お肌のベタつきやニキビ・吹 き出物などの肌トラブルが増 えてきます。

ヤクルトオリジナル保湿成分 『S.E.(シロタエッセンス)』は お肌に、しっかり保湿を してくれます。

※乳酸菌はっ酵エキス(ミルク)(成分名:ホエイ(2))

月間おすすめアイテ*ム*

WHITE

パサつきがないため 日中のお肌の乾燥と 紫外線から守ってくれます。

新たにヤクルト独自の透白**」メソッドを採用し 「ホワイトニング(美白*2)」「ブライトニング(透明感)」「保湿」 を強化することで、お客さまを透白肌へ導きます。

※1 透白とは、美白とうるおいにより、明るく透明感あふれるお肌のこと ※2 メラニンの生成をおさえ、シミ・ソバカスを防ぐこと



SPF25 PA++ 医薬部外品

日中用乳液 リベシィホワイト UVカットミルク

●30mL 通常価格 6,600円(税込) 特别 5,940 P