



高槻東センター

高槻東センターは、阪急上牧駅からすぐの自然豊かな住宅地にあるセンターです☆
仕事も子育てでも元気に楽しむ13人の仲間が毎日笑顔があふれています♡



水無瀬神宮さま

大阪府唯一の神宮です！御神水である離宮の水に「祈願五」を浮かべる祈願成就、御神水に浮かべると文字が浮き出る水占い「水みくじ」もあります！！7月27日～9月1日の土日祝（雨天中止）まで18:30～21:00「風と光と文化財の融合展」がひらかれ、約千個の風鈴と竹灯りなど境内がライトアップされます♡今年も夏が楽しみです☆

■大阪府三島郡島本町瀬瀬3-10-24
■営業時間/9時～16時
■TEL/075-961-0078



水みくじ



鮮酔丸さま

漁師さん直送の新鮮なお魚とおいしいお酒で昼から呑めちゃうお店!!お弁当などのお持ち帰りメニューもあり、ご予算に応じて作っていただけるのでぜひ、お電話にてお問い合わせください☆

■大阪府三島郡島本町江川12-11-16 葵ビル1F
■営業時間/定休日/公式Instagramにて詳細情報記載
■TEL/075-778-1972



かんでんエルハート高槻栽培センターさま

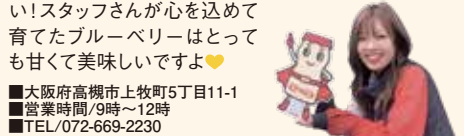


高槻栽培センターでは花壇に使用するポット苗の生産をしており、2か所の貸農園（里山農園かしふね、ほのぼの農園 鶴殿の郷）を管理運営しています☆毎年6月中旬～8月中旬までの金土日でブルーベリー狩りも開催！事前予約はできないので直接現地までお越しください！スタッフさんが心を込めて育てたブルーベリーはとっても甘くて美味しいですよ♡

■大阪府高槻市上牧町5丁目11-1
■営業時間/9時～12時
■TEL/072-669-2230



@SENSUMARU.HIRUNOMI



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 / 7月1日(月)～31日(水)

乳酸菌のココロ

熱中症を予防するには？

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしないときでも、発症し救急搬送されたり、場合によっては死につながることもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の基礎知識

◆熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

熱中症を引き起こす3つの要因

- | | |
|---------------------|---|
| 要因その1
環境 | 気温が高い、湿度が高い、風が弱い
日差しが強い、締め切った屋内、エアコンのない部屋
急に暑くなった日、熱波の襲来 |
| 要因その2
からだ | 高齢者や乳幼児 肥満の方、糖尿病や精神疾患といった持病、
低栄養状態、
下痢やインフルエンザでの脱水状態、
二日酔いや寝不足といった体調不良 |
| 要因その3
行動 | 激しい筋肉運動や慣れない運動、
長時間の屋外作業、
水分補給できない状況 |



人間の身体は平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。



熱中症を予防するにはどうしたらいいの？

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう



出典元：環境省熱中症予防情報サイト 熱中症の予防と対処方法 (<https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>) を加工して編集

腸元気コラム

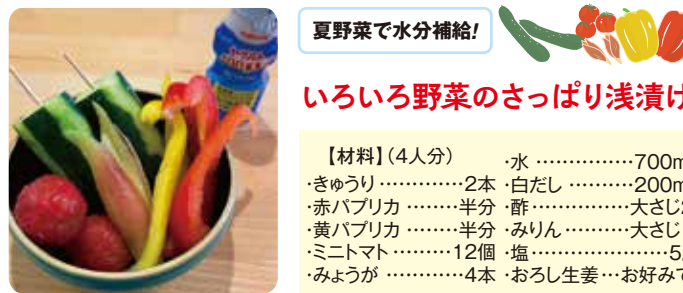
夏に負けないからだづくりをはじめましょう♪

汗をかくときに出ていくのは水分だけじゃない？水分補給の注意点
こまめな水分補給はもちろん大切です。ただ、大量に汗をかいた場合は注意が必要です。水分だけの摂取だけではかえって体液の塩分低下により熱痙攣（ねつけいれん）などを起す原因に。水分と共に損失したナトリウム・カリウムなどのミネラルや、糖質の補給をすることが大切です。

暑いときこそ！主食、主菜、副菜をそろえた食事を意識しましょう★
夏は暑さで食欲がなくなり、どうしてもあっさりしたものや冷たい麺類などで食事を済ませてしまいますよね。そのような食事を続けていると、ビタミンやミネラルが不足しやすくなり、栄養バランスが偏りがちになってしまいます。
栄養バランスが偏ると体力低下につながり、夏バテや熱中症を引き起こしやすくなり、悪循環に…野菜や果物を取り入れ、栄養バランスを意識して食べましょう♪



ココロにごちそう 今月のレシピ



夏野菜で水分補給！

いろいろ野菜のさっぱり浅漬け

【材料】(4人分) ・水 ……………700ml
・きゅうり ……………2本 ・白だし ……………200ml
・赤パプリカ ……………半分 ・酢 ……………大さじ2
・黄パプリカ ……………半分 ・みりん ……………大さじ1
・ミニトマト ……………12個 ・塩 ……………5g
・みょうが ……………4本 ・おろし生姜 ……お好みで

- ①すべての調味料を合わせて混ぜる。
- ②きゅうりは皮をピーラーで縞模様になるようにむき、3～4等分の食べやすい長さに切る。パプリカは種を取り、食べやすい大きさに切る。みょうがは、縦半分に切る。
- ③鍋に水をはり、沸騰させる間に、ミニトマトのヘタを取り、上下2か所に爪楊枝で穴をあける。
- ④沸騰したら、ミニトマトを入れ20秒したら、氷水に取る。
- ⑤次に、みょうがを入れ20秒したら、熱いまぎらにあげる。
- ⑥ミニトマトの皮をむく。
- ⑦ジップロックにすべての野菜を入れたら、①を注いで1～2時間漬ける。
—晩漬けるとうま味UP★
※きゅうりは食べる前に竹串や爪楊枝に刺すと夏屋台のようで楽しいです♪

【作り方】

公式アカウントはじめました！ お友だち募集中!!

この度、新しく近畿中央ヤクルト販売の公式LINEが始めました！月に数回、健康情報やイベント情報、レシピ紹介など配信しています。今後も、楽しい企画を考えていますのでお楽しみに♪



QRコードから追加または、LINEアプリ内にて検索!!



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。

7月の放送テーマ

腰痛攻略

- すい臓がんリスクを知って対策を
- 今日からできるシニアの熱中症対策 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。

熱中症
熱中症はさらに暑くなった太陽光の下で過ごすと思われがちですが、最も多いのは高齢者が屋内でかかる場合です。
暑さを感じにくい、汗をかきにくい、冷房をかけるのをつい我慢してしまうなどに加えて、持病をお持ちの場合にはさらに重症化しやすいと言われています。
またお一人暮らしの場合は、周囲が異常に気付いてあげるのが遅れて、処置も遅れがちです。そのほかには建設現場など屋外での長時間労働や、子どもが屋外や冷房のきかない体育館で、長時間の運動をしている場合に発生します。いつも以上にだるい、汗が多い、頭痛や吐き気、こむら返りなどを感じた場合には、①日陰や、冷房の効いた部屋へ移動して②水分をとり、③首元や脇などを積極的に冷やすことが大切です。意識がうつろな場合や水分が口から取れないなど少しでも心配な時には迷わず救急車を呼びましょう。「暑さ指数」や熱中症情報などに留意して、早めの休憩や水分、塩分摂取を心がけましょう。

近畿中央のココロ



さむら内科クリニック
澤村 誠 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
【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

健康情報やレシピ紹介など
楽しい内容盛りだくさん♪
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。

ソフル



特定保健用食品

腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。



ソフル プレーン

コクのある、クリーミーな味わいのヨーグルトです。生きた乳酸菌 シロタ株が1個(100ml)あたりに10億個以上入っています。

【許可表示】生きたまま腸内に到達する乳酸菌シロタ株(L・カゼイYIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。
・1日当たりの摂取目安量:1個 ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



ソフル LT

すっきりとした味で、「ソフル プレーン」に比べ、カロリー45%カット。生きた乳酸菌 シロタ株が1個(100ml)あたりに10億個以上入っています。



ソフル レモン

- 本品は、ポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)のシチリア産レモン濃縮果汁を使用しています。
- 「ポッカレモン」はポッカサッポロフード&ビバレッジ(株)の登録商標です。

※「ソフルレモン」は特定保健用食品ではありません。

レモンを搾った瞬間のようなおいしさを再現した、シチリア産レモン濃縮果汁を使用。ヨーグルトの爽やかな酸味とレモンの果実感があるデザートヨーグルト。(果汁含有率:3%)生きた乳酸菌 シロタ株が1個(100g)あたりに10億個以上入っています。

まろやか風味となめらか食感
酸味をおさえたまろやかな風味と
"ぶるん"としたなめらかな食感がおいしい
ヤクルトのヨーグルト「ソフル」。



Q. 表面に水が浮いていますが、大丈夫ですか。

「ソフル」は乳を乳酸菌によって発酵させ、ゼラチンや寒天を加えて固めています。その固まりの中には、水分や水溶性たんぱく質などを含む乳清(ホエイ)が包み込まれています。激しい振動が加わると、包み込まれている水分や水溶性たんぱく質などが表面に浮き出てくる場合があります。乳清(ホエイ)には、牛乳の栄養成分が含まれていますので、捨てずに混ぜてお召し上がりください。

調製豆乳

国産大豆使用

コレステロールを低下



Yakult



調製豆乳

国産大豆使用

特定保健用食品
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

コレステロールを低下

POINT 1 「大豆たんぱく質」のはたらきにより、
血清コレステロール低下作用の
効果が確認された
保健機能食品(特定保健用食品)の
「調製豆乳」です。

POINT 2 1個当たり大豆を約33g使用し、
大豆固形分9%、大豆たんぱく質7.0gを
含有しています。
大豆固形分とは水分を除いた
大豆成分のことであり、
この量は大豆たんぱく質等が
含まれます。

POINT 3 原料としてたんぱく質の含有量が
高い国産大豆を100%使用することで、
コクのある豊かな大豆風味を実現しています。

POINT 4 国産大豆を100%使用することで
青臭さやえぐ味等を抑えています。
そのため、香料を使用せずに甘味を抑え、
素材のもつ本来のおいしさを
生かした風味になっています。

POINT 5 大豆由来の大豆イソフラボン(アグリコン換算で)
27mg/個含有しています。
またビタミンE(12.0mg/個)、
カルシウム(84mg/個)を含有しています。

たんぱく質の含有量が高い
国産大豆を100%使用

コレステロールが気になる方の
食生活改善に役立つ
特定保健用食品
ヤクルト「調製豆乳 国産大豆使用」

許可表示:本品は豆乳を原料とし、血清コレステロールを低下させる働きがある大豆たんぱく質を摂取しやすいように工夫されているので、コレステロールが気になる方の食生活の改善に役立ちます。
■1日当たりの摂取目安量:1日当たり1個(200ml)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、より健康が増進される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。

夏こそ保湿で
うるおい
チャージ!

夏のお肌はうるおい不足?

うるおっているように見えても実はお肌のなかでは隠れ乾燥中!!

うるおいを奪う3大乾燥リスク

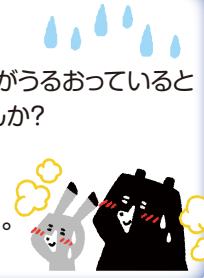
①強い紫外線

紫外線量がどんどん上昇中!
万全の紫外線対策で、
お肌をしっかり
ガードしましょう。



②汗

汗=水分なので、お肌がうるおっていると勘違いをしていませんか?
汗と一緒に
お肌の中の栄養分も
蒸発してしまいますよ。



③エアコンの風

涼しくて気持ちが良いエアコンですが、
お肌に直撃していませんか?
乾燥を招く原因の
ひとつなので
気をつけましょう。



1つでも当てはまれば要注意!!

- ✓ 暑いので乳液、クリームをつけない ▶ 保湿不足
- ✓ ノーメイクでの洗濯干し・ゴミ出し ▶ うっかり日ヤケ
- ✓ 汗が噴き出てハンカチでこする ▶ 肌に刺激
- ✓ 午後は日ヤケ止めが汗で流れている ▶ 効果半減
- ✓ おうちや外で肌にエアコンの風が直撃 ▶ 肌の乾燥
- ✓ お風呂上がりの暑さで何もつけない ▶ うるおいが蒸発

CHECK!

日中のダメージに負けないために、夏は保湿と紫外線対策を丁寧にしましょう

あなたのお肌はどちら?



晴れ肌

うるおいがある
明るい
透明感がある
ハリ・弾力がある
ツヤがある
キメが整っている

or



曇り肌

乾燥・くすみがある
ごわついている
シミソバカスが気になる
小ジワが目立つ
ツヤがない



今月のおすすめアイテム
7/1(月)~7/29(月)

日ヤケ止めを朝の習慣にして、
晴れ肌をまもるUVケアを

全品
10%
OFF

石鹸で落とせる ご家族みんなの
紫外線対策に



ポッシュママ
ファミリーサンスクリーン®
●リキッドタイプ/75mL

通常価格 1,980円(税込) 特別価格 1,782円

通勤、買い物など日常生活の
生活紫外線を防ぐ



ヤクルト
デイリー サンスクリーン®S.E.
●クリームタイプ/50g

通常価格 2,200円(税込) 特別価格 1,980円

海、山、スポーツ観戦時などの
強い紫外線を防ぐ



ヤクルト
アウトドア サンスクリーン®S.E.
●リキッドタイプ/50mL

通常価格 2,420円(税込) 特別価格 2,178円



ヤクルト
アウトドア サンスクリーン®S.E.
●クリームタイプ/50g

通常価格 2,420円(税込) 特別価格 2,178円

感謝セール今後の予定

7/8月~8/9金

9/30月~10/25金

2025年 1/10金~2/7金

※あくまでも予定ですので日程が変更になる場合がございます。