



### 千里山センター

千里山センターは、活気と個性あふれる仲間たちが13名います。北摂地域でも人気の閑静な住宅街。センターは佐井寺小学校の隣にあります。ノーベル化学賞を受賞された吉野 彰さんを輩出した地域です!!



### ブルーリボンさま

コーヒー豆にもこだわったレトロな雰囲気の喫茶店。コーヒーの出がらしと薬品を使って染めた雑貨と手作りお菓子も購入できます。年1回の作品展も開催しています。今年は9月にあるので、ぜひ足を運んでみてください。

■大阪府吹田市佐竹台4-11-15  
■営業時間/11時~15時  
■営業日/火曜日、金曜日  
■TEL/06-6337-4433



### LABO.KAKAPOさま

住宅街にあるお洒落なケーキ屋さん。季節ごとにフルーツを変えていて、いつ行っても新しいケーキに出会えますよ~♡お店のおすすめはタルトです!とてもしっとりしていて美味しいです。店内にはカフェスペースもあり、ゆったり過ごせます。焼き菓子も取り揃えているので、ぜひ一度お立ち寄りください!!

■大阪府吹田市千里山東4-30-6  
■営業時間/木曜日~土曜日(11時~17時)、日曜日のみ(11時~15時)  
■TEL/090-3949-0373



### くわはら自転車さま

1933年創業の老舗自転車屋さんです。電動アシスト、キッズバイク、スポーツ自転車などさまざまな自転車を取り揃えています。店内にはレアな自転車もあり楽しめますよ!お店のスタッフさんでもすぐ気さくな方たちなので、自転車でお困りの時は足を運んでみてください!!修理もお任せあれ!

■大阪府吹田市春日4-20-2 ■営業時間/10時~19時  
■定休日/水曜日 ■TEL/06-6384-3633



### 夏野菜で夏バテからカラダを守ろう!

夏野菜は、水分のほかにもカリウムやビタミン類、食物繊維などさまざまな栄養成分がたっぷり含まれています!旬の夏野菜の魅力を知って上手に毎日の食生活に取り入れていきましょう★

<b>トマト</b> ビタミンA、Cを豊富に含む! ★抗酸化作用	<b>枝豆</b> カルシウムやイソフラボン、ビタミンCなどを含む! ★疲労回復・貧血防止
<b>きゅうり</b> 約95%が水分! ビタミンCやカリウムも含む! ★疲労回復	<b>なす</b> 皮にポリフェノール成分であるナスニンを含む! ★活性酸素の働き抑制

ほかにもピーマンやゴーヤ、ズッキーニ、スイートコーンなど夏野菜はたくさんの種類があります!

1つでも多くの夏野菜から栄養素を摂取し健康維持・増進につなげましょう!

### 夏野菜たっぷりレシピをご紹介します!



### 夏野菜たっぷりそうめん



- 【材料】(2人分)
- ・そうめん.....2束
  - ・きゅうり.....1本
  - ・トマト.....1/2個
  - ・大葉.....1枚
  - ・卵.....1個
  - ・サラダ油.....少々
  - ・すりごま.....適量
  - ・めんつゆ.....適量

#### 【作り方】

- ①きゅうりを縦半分に切り、ピーラーで薄く切る。
- ②①で残ったきゅうりとトマトを食べやすい大きさに角切りにする。
- ③大葉は千切りにする。
- ④フライパンにサラダ油をしき、卵を薄焼きにし、千切りにする。
- ⑤そうめんを茹でて冷水でしめ、水気をきる。
- ⑥①を丸く盛り付け中にそうめんを入れ、②~④を盛り付けすりごまをちらし、めんつゆをかけて完成★

今回はヤクルトの「佐賀の神埼名水仕込みそうめん」を使用!  
※期間限定販売

### 2024年度ヤクルトの出前授業ご依頼 絶賛受付中!

子ども達に腸内細菌の働きやおなかの健康について楽しく学んでいただき、良いうちを出すために生活習慣を見直すきっかけづくりのお手伝いをします!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実施いたします!嬉しいお土産付き!さまざまな学年に合わせてクイズやレクリエーションなども交えて楽しく学べる☆ぜひ、お問い合わせお待ちしております!

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。

8月の放送テーマ

### 夏に増加!胃のトラブル

- もしもに備える災害時の健康対策
- パーキンソン病 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 / 8月1日(木)~30日(金)

# 乳酸菌のココロ

2024  
8

特集

## 心疾患

8月10日  
健康ハートの日

### ~心疾患ってどんな病気?~

心臓の病気は先天性のものを除くと、不健康な生活習慣が原因となっていることが多い病気であると言われています。その中でも増えているのが生活習慣病の一つである「虚血性心疾患」です。8月10日は「健康ハートの日」です。今回は心疾患について考えてみましょう。

### 心疾患の大部分を占める「虚血性心疾患」

血液には、全身の臓器や組織に必要な酸素や栄養を運び、いらなくなった二酸化炭素や老廃物を回収するという役割があります。この血液を全身に循環させているのが心臓で、生命を維持するための重要な役割を担う臓器の1つです。心疾患とは心臓に起こる病気の総称で、心疾患の大部分を占めているのが「虚血性心疾患」です。虚血性心疾患とは、心臓の筋肉へ血液を送る冠動脈の血流が悪くなって、心筋が酸素不足・栄養不足に陥るものをいい、次の2つの病気があります。

#### 狭心症

冠動脈が動脈硬化などによって狭くなり、一時的に心筋への血流が不足した状態をいいます。狭心症の発作が起こると、胸痛や息切れ、呼吸困難などが起こりますが、多くは血流がすぐに回復し、症状は1~2分、長くても15分ぐらいでおさまります。

#### 心筋梗塞

冠動脈に血栓ができ、冠動脈が完全に詰まって心筋へ血液が行かなくなった状態をいいます。胸をえぐられるような強烈な痛みで始まり、狭心症のように短時間でおさまることはありません。心筋への血流が途絶えると、その部分の心筋は壊死します。壊死の範囲が広がると心臓の機能が著しく低下し、重症の場合は死に至ることもあります。心筋梗塞のおもな原因は、冠動脈の動脈硬化です。動脈硬化によって狭くなった血管に血栓ができ、これが冠動脈を詰まらせます。

### 心疾患の原因は?

心疾患のなかでも、虚血性心疾患には高血圧、脂質異常、喫煙、高血糖が4大危険因子として知られています。また、「メタボリックシンドローム」といって、内臓脂肪の蓄積(内臓脂肪型肥満)に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態では、それぞれ軽症であっても、複数あわせもつことで動脈硬化を悪化させ、心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症リスクを高めることもわかっています。

### 塩分を控える



野菜、果物を積極的にとる  
動物性脂肪を控え、青魚などの魚を積極的にとる  
コレステロールを多く含む食品を控える

### 生活習慣改善のポイント!



適度な運動を習慣にする  
喫煙者は今すぐ禁煙を実行する  
ストレスを上手に解消する  
飲酒は適量を守る

出典元: 全国健康保険協会 健康サポート【心疾患】「がん」に次いで死亡率の高い病気を加工して編集

### 心臓病予防

心筋梗塞などの心臓病は、11月~1月に起こりやすいと考えられています。しかし、夏場も心筋梗塞を起こすことがあります。脱水により、血液がドロドロになつて夏場の心筋梗塞を起こすのです。人間は気温が上がると、血管拡張して体温を下げようとします。それによって血圧が低下します。さらに、汗をかくと水分不足になり、血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなります。また、脱水症は腎臓病の悪化や、脳梗塞の原因にもなります。長時間の直射日光、暑い時のスポーツ、水分不足、部屋の効いていない暑い部屋で過ごすことなどは、脱水症を引き起こしやすいので気をつけましょう。

水分補給、エアコン活用、衣類などの工夫、そして睡眠、食事、規則的な生活による健康管理などで、夏場を乗り切りましょう。ちなみに水分補給してから体に吸収するのに20~30分程度かかります。水分補給はこまめにするのがポイントです。

心臓病予防  
心筋梗塞などの心臓病は、11月~1月に起こりやすいと考えられています。しかし、夏場も心筋梗塞を起こすことがあります。脱水により、血液がドロドロになつて夏場の心筋梗塞を起こすのです。人間は気温が上がると、血管拡張して体温を下げようとします。それによって血圧が低下します。さらに、汗をかくと水分不足になり、血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなります。また、脱水症は腎臓病の悪化や、脳梗塞の原因にもなります。長時間の直射日光、暑い時のスポーツ、水分不足、部屋の効いていない暑い部屋で過ごすことなどは、脱水症を引き起こしやすいので気をつけましょう。

水分補給、エアコン活用、衣類などの工夫、そして睡眠、食事、規則的な生活による健康管理などで、夏場を乗り切りましょう。ちなみに水分補給してから体に吸収するのに20~30分程度かかります。水分補給はこまめにするのがポイントです。

タケダ内科医院 武田 真一 医師

すっきりおいしい 甘さひかえめ

乳酸菌 シロタ株とガラクトオリゴ糖のWの強さ

# ヤクルト 400W

ダブル

生きて腸に到達する乳酸菌 シロタ株

乳酸菌 シロタ株 400億個 1本 80ml 当たり

ガラクトオリゴ糖 5.0g 1本 80ml 当たり

腸内ビフィズス菌を増やすガラクトオリゴ糖

## 腸内の環境を改善し、お通じを改善する

機能性表示食品 (成分評価)

●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)  
 カテゴリー：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 保存方法：冷蔵保存(10℃以下)  
 アレルギーマテリアル(28品目中)：乳・大豆

【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あることが報告されています。●機能性成分と成分：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質・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。

# 『紫外線』に注意しましょう!

今がピーク!!

日焼け対策はきちんとしていますか? 毎朝日焼け止めをつける習慣を!!

こんなお悩みはありませんか?

- \*お肌がくすんで透明感がない
- \*ハリや弾力がなくなった
- \*お肌がゴワゴワして硬い
- \*シミが増えた

夏はお肌にダメージを及ぼす、強い紫外線が降り注いでいます。

お顔だけでなく、手や首元まで日焼け止めを毎日きちんとつけるのはもちろん、日傘や手袋などのアイテムを使用し、紫外線からお肌をまもりましょう。また、忘れがちなのが首と耳の後ろ。細かいたちどころまで日焼け対策をし、紫外線からしっかりガードしましょう。

## 洗いすぎに気をつけましょう

大量に汗をかいたらと顔を何度も洗ったり、ゴシゴシ洗うのは、お肌の乾燥の原因に。また、乾燥からお肌をまもるために、皮脂をたくさん分泌してしまいます。皮脂が長時間空気に触れると酸化し、シミやくすみの原因につながりますので、朝晩の洗顔をていねいに行いましょう。

冷たい食べ物の摂りすぎは、消化吸収や代謝を低下させるので、食べすぎにはご注意ください。

### この季節を健やかなお肌で乗り切るポイント

- 1 栄養バランスの取れた食事
- 2 外出時には日焼け対策
- 3 適度な運動
- 4 リラックスやリフレッシュをしましょう
- 5 質の良い睡眠をとりましょう

S.E. (シロタエッセンス) は、ヤクルトのすべてのスキンケア化粧品に配合されています。

# 黒酢ドリレク

すっきり飲みやすい

純米熟成黒酢と、うめ果汁を組み合わせた、飲みやすいビネガードリンク。

鹿児島県霧島市福山町産のつば造り黒酢を含む純米熟成黒酢と紀州南高梅を使用したうめ果汁を組み合わせたビネガードリンクです。1個当たり23kcalとカロリーを抑え、すっきりとした味わいに仕上げています。

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ガラクトオリゴ糖を2.5g(1個125mlあたり) 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ってくれます。「おなかのために乳製品をとりたくないけど乳製品が苦手」という方にもおすすめです。

商品特長 (1) 鹿児島県霧島市福山町産のつば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)  
 (2) う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。  
 (3) 125ml紙容器1個当たり23kcal(100ml当たり19kcal)の低カロリー飲料です。

使用原料 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)

【許可表示】本品はガラクトオリゴ糖が含ま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・体調によりおなかやゆるくなる場合があります。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。

# REVECY WHITE

S.E. A.E. 高ヒ LOE

ホワイティング(美白\*)だけでなく、ブライトニング(透明感)を組み合わせ、シミとくすみ\*2を同時に防ぎます

## 明るく透明感のある肌=「透白肌」へ\*3

毛穴の汚れや老廃物をしっかり吸着し、明るく透明感のあるお肌へ。洗ったあとのお肌は明るく、キメも整うため、鏡を見るのが楽しみになるパックです。

\*1メラニンの生成をおさえ、シミ・ソバカスを防ぐこと。 \*2乾燥によるくすみを防ぎ、明るい印象のお肌へ導くこと。 \*3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。

S.E. …シロタエッセンス ※乳酸菌はつ酵エキス(ミルク)(成分名:ホエイ(2))  
 A.E. …乳酸菌はつ酵エキス(アロエ) 高ヒ …高分子ヒアルロン酸 LOE …水丁香エキス

期間中 10% OFF

●乳酸菌由来の保湿成分  
 ・乳酸菌はつ酵エキス(ミルク)  
 ・乳酸菌はつ酵エキス(アロエ)  
 ・高分子ヒアルロン酸

●水丁香エキス(植物エキス)を配合

リベシィホワイト クレイパック

洗い流しタイプ ●100g 通常価格 5,500円(税込)  
 医薬部外品 特別価格 4,950円

感謝セール今後の予定

7/8月~8/2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。