



御堂筋センター

御堂筋センターはビジネス街にあり、お届け先の約90%がオフィスやお店です。7名の仲間で、いつも元気と笑顔が絶えない明るく楽しいセンターです♪



世界的に有名な寝具ブランドのテンピュール。ここ大阪ショールームは大阪メトロ御堂筋線本町駅2番出口より北へ徒歩2分ほどの御堂筋沿いビル1階にある路面店です。きれいなお店で敷居が高そうに見えますが、明るく気さくな店員の方ばかりです。気軽に越しいただき寝心地を体感してみてください♪

- 大阪市中央区平野町4丁目2-3 ホビック御堂筋ビル1階
- 営業時間/11時～20時
- 定休日/年末年始 ■TEL/06-6231-7077

わが家さま



おどろきのお値段でボリューム満点! 井ぶりに麺(うどんかそば)がセットになっています。かつ丼セットが超オススメ! ランチタイムは14:55ラストオーダーなので、お昼休みが遅くなってしまっても大丈夫。ぜひ、行って見て下さい♪

- 大阪市中央区平野町4丁目2-5 平五ビル2階
- 営業時間/昼11時30分～15時30分 夜18時～23時
- 定休日/土曜日・日曜日・祝日
- TEL/06-6208-6050

北御堂 浄土真宗本願寺派 本願寺津村別院さま



大阪の大動脈とも言われる御堂筋に面する北御堂は大阪の政治、経済、文化にも深く関わりがありました。施設内には、これまでの歴史を学べるミュージアムがあり、その他年間を通じて多くの法要やイベントが開かれます。4階にある本堂は圧巻です。

- 大阪市中央区本町4丁目1-3
- 営業時間/7時～16時
- 定休日/なし
- TEL/06-6261-6796

南御堂 真宗大谷派難波別院さま



「南御堂」で親しまれる難波別院。仏教講座や多種多様な催事が開かれます。大阪メトロ本町駅から徒歩3分とオフィス街にあり、ホテルやカフェも併設されています。境内には松尾芭蕉最後の句が刻まれた碑があり、人気スポットとなっています。

- 大阪市中央区久太郎町4丁目1-11
- 営業時間/7時～17時
- 定休日/なし
- TEL/06-6251-5820

腸元気コラム

管理栄養士 小寺美里の チョ～元気

糖質の少ない食品を活用しましょう♪

葉もの野菜、きのこ、海藻、こんにゃくは糖質が少なめで、食物繊維が豊富!

ほうれん草、こんにゃく、わかめ、しいたけ、しめじ、えのきだけ

食物繊維は血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます♪

肉、魚介類、卵、大豆製品は糖質が少なめで、たんぱく質がたっぷり!

あじ、豚ヒレ肉、鶏ささ身、卵、さわら、豆腐、牛もも肉

たんぱく質は糖の貯蔵庫になる筋肉量を増やすのに有効です♪

ぜひ今日から、毎日の食事に活用してみてください♡

ココロにごちそう

今月のレシピ

かぼちゃのホットケーキ

【材料】

- ・ホットケーキミックス ……150g
- ・卵 ……1個
- ・牛乳 ……100ml
- ・かぼちゃ(皮とワタを取った状態) ……150g
- ・ホイップクリーム ……お好みで
- ・シロップ ……お好みで

①かぼちゃを約3センチ角に切り耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをしてレンジ(600W)で3分加熱する。
②熱いうちにかぼちゃをつぶして粗熱をとる。
③②に卵、牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
④ホットケーキミックスを③に入れて軽く混ぜる。
⑤フライパンを中火で熱し、弱火にしてから生地を高めめの位置から流し入れて焼く。
⑥約3分ほど焼き、焼き色がつき表面にぶつぶつと気泡がでてきたらひっくり返し裏面も同様に3分ほど焼く。
⑦焼き色がついたら完成! お皿に盛りつけて、お好みでホイップクリームやシロップでお楽しみください★

※ホットケーキミックスを混ぜる際に、混ぜ過ぎずにさっくり軽く混ぜるとふっくら焼きあがります♪

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 / 10月1日(火)～31日(木)

乳酸菌のココロ

2024 10 特集

～何より怖い合併症～

日本人の4人に1人は糖尿病かその予備軍といわれています。糖尿病は、それ自体は直接命に関わる病気ではありませんが、自覚症状がないまま進行して、合併症を起こすことが大きな問題となります。なかでも「糖尿病性網膜症」「糖尿病性神経障害」「糖尿病性腎症」は糖尿病特有のもので、「三大合併症」と呼ばれています。いずれも血糖値が高い状態が続くことによって、細い血管の障害を引き起こし、発症します。

3大合併症

- 糖尿病性網膜症
眼底の血管の障害を引き起こし、ものが見えにくくなります。ひどくなると失明することもあります。
- 糖尿病性神経障害
末梢神経の障害を引き起こし、全身にさまざまな症状をもたらします。足のしびれや痛みが始まることも多く、ひどくなると足の神経が麻痺します。最悪の場合、壊疽(えそ)を起こし、足の切断を余儀なくされることもあります。
- 糖尿病性腎症
腎臓機能の障害を引き起こし、タンパク尿やむくみが現れます。進行すると慢性腎不全に陥り、人工透析が必要になることもあります。

◆糖尿病を予防・改善するために◆

糖尿病の危険因子の多くは、生活習慣を改善することで減らすことができます。血糖値が基準値よりも高かった人は、食べる量や食べ方などの食生活を見直し、適度な運動や禁煙、ストレス解消などを心がけ、血糖値の上昇を防ぐ生活習慣を実践しましょう。

- ◆過食・早食いをしない
- ◆野菜から食べ始める
- ◆食物繊維が豊富な野菜・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
- ◆塩分を控える

- ◆飲酒は適量を守る
- ◆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

生活習慣改善のポイント

ヤクルト 健康フェスタ!

開催決定 2024年12月6日(金)

貝塚市民文化会館 コスモシアターにて健康フェスタを開催することになりました。詳細は改めてご案内させていただきます。お楽しみに!!

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。

10月の放送テーマ

心臓病 進む治療

- 目の不調! 目の異常! これが最新対策
- 口の機能の衰え オーラルフレイルに注意 など

ミスターのココロ

血糖値が高いと言われたら

糖尿病は膵臓から分泌されるインスリンが出にくくなったり、効きにくくなることで血糖値が高くなり、放置すると腎臓や視力が悪化したり、心筋梗塞や脳卒中、がんや認知症などを起こしやすく早期から治療が必要です。自覚症状はほとんどないため、健康診断などで見つかることも多いです。7割が65歳以上で高齢者糖尿病が増えていきます。糖尿病家系や肥満の場合は、若くても発症することがあります。

治療の基本は食事・運動療法で、場合によっては薬が必要になります。食事療法の基本はカロリー制限です。食べ方によって血糖の上がり方は異なるので、野菜を先に食べるなど心掛けましょう。砂糖が多く入っているスポーツドリンクや炭酸飲料を控えたり、間食やおつまみを食べながらの晩酌を減らすことも良いでしょう。運動は歩くことが一番ですが、家事だけでもカロリーを消費できます。治療薬は低血糖などの副作用が少なく体重が減少する飲み薬も発売されています。注射薬にはインスリンとGLP-1受動態作動薬があります。

普段の生活習慣を見直し、少し気に掛けてみることで改善できるはずですよ。

三菱京都病院 糖尿病内科・人間ドック科 顧問 榎田 出 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)

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

生きて腸までとどく乳酸菌 シロタ株 と
1日分の各栄養素が入った「のむヨーグルト」

おいしく、楽しく、
あなたの元気を
応援します。



ジョア
1日分のカルシウム&ビタミンD
プレーン

乳酸菌 シロタ株と、
1日分のカルシウムとビタミンDを配合。
すっきりとした、おなじみの味。
※砂糖、香料は含まれています。

たんぱく質:4.6g
カルシウム:680mg
ビタミンD:5.5μg



ジョア
1日分のカルシウム&ビタミンD
ストロベリー

乳酸菌 シロタ株と、
1日分のカルシウムとビタミンDを配合。
ストロベリー果汁の甘みと
酸味のハーモニー。

たんぱく質:4.5g
カルシウム:680mg
ビタミンD:5.5μg



ジョア
1日分のマルチビタミン
ブルーベリー

乳酸菌 シロタ株と、
1日分のビタミンB6・D・Eを配合。
ジューシーな完熟ブルーベリーの
果肉入り。

たんぱく質:4.4g
カルシウム:220mg、ビタミンB6:1.3mg
ビタミンD:5.5μg、ビタミンE:6.3mg



ジョア
1日分の鉄&葉酸
マスカット

乳酸菌 シロタ株と、
1日分の鉄&葉酸を配合。
上品なマスカット果汁が爽やか。

※食品として、1日1本を目安にお飲みください。

たんぱく質:4.1g
カルシウム:220mg、鉄:6.8mg
ビタミンD:5.5μg、葉酸:240μg

※1 生きて乳酸菌シロタ株が1本(125ml)あたり12.5億個以上含まれています。 ※2「1日分」の表記は、栄養素等表示基準値に基づく。

ヤクルト 蓄爽麗茶



ギャバ葉ポリフェノールの働きで
糖の吸収をおだやかにします。
食後の血糖値が気になる方に
適した特定保健用食品です。

関与成分:ギャバ葉ポリフェノール70mg以上(200mlあたり)

食に含まれる糖質は、糖質分解酵素によって、ブドウ糖などに分解され、
小腸で吸収されて血液中に運ばれます。
中でも、血糖値を上げる要因となるのが、ブドウ糖です。

ギャバ葉ポリフェノールは、糖質分解酵素の働きを抑え、
ブドウ糖の吸収をおだやかにし、食後の血糖値の上昇を抑制します。



食事と一緒に蓄爽麗茶(200ml)

【許可表示】ギャバ葉ポリフェノールの働きで、糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適した飲料です。
●関与成分:ギャバ葉ポリフェノール70mg以上(200mlあたり) ●1日当たりの摂取目安量:お食事と一緒に200mlを目安にお飲みください。
●摂取上の注意:多量に摂取することにより、疾病が治癒するものではありません。なお、糖尿病の治療を受けている方や糖尿病の疑いのある方は、
医師などの専門家に相談のうえご利用ください。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

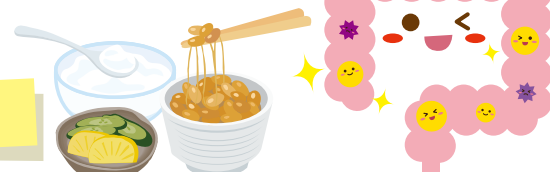


おなかの調子をととのえることが
美肌への近道!

腸がキレイな人はお肌もキレイ!?

腸をキレイに保つには?
バランスの良い食事をこころがけましょう。
おすすめの食材は…?

発酵食品



腸内環境を整えることによりお肌の状態も良くなります。
発酵食品などをバランスよく摂って適度な運動をし、腸をととのえましょう。

また、夏に受けた紫外線の影響や空気の乾燥で
お肌の老化につながり肌トラブルが起きやすい時期です。

W洗顔とは…?

クレンジングと洗顔の
2つをすること

そして
大切なのは
ベーシックケア

W洗顔の後はW保湿。

洗顔後は化粧水でたっぷり
水分をお肌にとけましょう

肌体力も
UP!

洗顔をしたら次のステップは化粧水です。化粧水はたっぷり。化粧水をつけたらお悩みに合わせた美容液等をつけ、最後は乳液やクリームをつけましょう。

LET'S洗顔!!

ここまでではじめて、お肌は健やかにととのいます。秋冬になるとぐっと寒くなり乾燥が増します。
それまでに夏のダメージ修復をしましょう。

ラクトデュウシリーズから待望のクリームがリニューアル!!

10月1日
リニューアル!!



- ① HBヒアルロン酸(持続型)の増量
 - ② ビフィズス菌はっ酵エキス(大豆)の新配合
- “つつみこむ”ような使用感で、もっちりやわらかな肌ざわりへ

もちもち
しっとり

是非手に取って
試してください!!

川西阪急でイベント実施中!!

ヤクルトの化粧品の魅力を、よりたくさんのお客さまに
知っていただけるようイベントを実施!

「ラクトデュウ」と「アバコート」のサンプルをお渡ししています

イベント開催予定

- ・10月16日(水)~22日(火)
- ・11月20日(水)~26日(火)

川西阪急2階化粧品売り場 特設会場

※場所等は変更になる場合がございます。

~肌年齢測定実施~

肌年齢やお肌の健康度、基礎代謝、
1日に必要なエネルギー、肌タイプ、
タイプ別スキンケア等の結果が出ます。

乳酸菌のチカラを、素肌のチカラに。

Yakult Beautiens



ぜひ遊びに来て下さい

感謝セール今後の予定

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。