



### 荒牧センター

荒牧センターは、若手からベテランまで幅広い層が働くセンターです。個性ある楽しい仲間、悩みがあると相談にもって来て、みんなで助けあっています。センター内はいつも笑い声が絶えず、お客さまにも毎日「ヤクルト」と共に、笑顔と元気をお届けしています。

### 八百屋 田嶋商店さま

貴重なエコレモンや柑橘類が産地の広島から直送。スーパーでは見かけないような野菜もたくさん入ります。手作りの美味しいお弁当もおすすめです。中山観音駅北側にある田嶋商店にぜひ行ってみてください。

■宝塚市中山寺2丁目8-10 ■営業時間/10時～  
■定休日/水、木曜日 ■TEL/0797-86-2412

### 今月のセンター & お客さま紹介

#### TOTAL BEAUTY SALON JUNさま

上の池公園近くにある「トータルビューティーサロン」。ヘアカットはもちろん、癒しのヘッドスパ、まつげパーマなど、リーズナブルな価格で提供されています。スタッフの方も肌がきれいで、女子力が高く素敵です。ぜひ行ってみてください！

■宝塚市安倉北3丁目6-5 ■営業時間/9時30分～18時  
■定休日/第1・3・5日曜日、毎週月曜日 ■TEL/0797-84-3223

### 中山寺さま

古くから安産のお寺として知られ、皇室をはじめ源頼朝、豊田秀吉などの武家からも厚く信仰を集めた中山寺。安産祈願の他にもお礼参り、初参り、七五三などのご祈祷が受けられます。ぜひ年末年始の一年のお参りにおすすめスポットです。

■兵庫県宝塚市中山寺2丁目11-1  
■参拝時間/9時～17時 ■TEL/0797-87-0024

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 / 12月2日(月)～27日(金)

# 乳酸菌のココロ

2024 12 特集

## 高血圧の予防

### ～高血圧の予防・改善には「減塩」～

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩の摂りすぎです。若年・中年の男性では、肥満が原因の高血圧も増えていきます。飲酒、運動不足も高血圧の原因です。高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因と言われています。

### 【国民の2人に1人が高血圧】

高血圧は、喫煙と並んで日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。高血圧自体は過去数十年で大きく減少しましたが、今なお20歳以上の国民のおよそ2人に1人が高血圧です。高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧とがあります。二次性高血圧は、甲状腺や副腎などの病気があり、それが原因で高血圧を起こすものを言います。それに対し、日本人の大部分の高血圧は本態性高血圧で、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられています。なかでも日本人にとって重要なのは、食塩の過剰摂取です。



毎日測ることを心がけましょう！

### 【高血圧の予防】

高血圧の予防に欠かせないのは、食塩摂取量の制限です。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の1日の目標量では、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満とされています。また、日本高血圧学会は高血圧患者における減塩目標を1日6g未満にすることを強く推奨しています。日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。全体的に薄味にし、かけしょうゆ、かけソースなどの習慣のある人は、つけしょうゆ、つけソースに改めるだけでも食塩摂取量が少なくなります。



出典元:厚生労働省 e-ヘルスネット/生活習慣病予防/高血圧

### 減塩の工夫

管理栄養士 小寺実里の腸元氣コラム

高血圧など生活習慣病の予防に欠かせないのが減塩！日本人の食生活は食塩が多くなりやすい特徴があります。無理のない減塩を長く心がけることができるようにポイントをご紹介します♪減塩を意識し健康で楽しい毎日を過ごしましょう★

- 新鮮な食材を用いる**  
食材の持ち味で薄味の調理
- 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する**  
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる
- 低塩の調味料を使う**  
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う
- 具だくさんのみそ汁とする**  
同じ味付けでも減塩できる
- 外食や加工食品を控える**  
目に見えない食塩が隠れている
- 漬物物は控える**  
浅漬にして、できれば少量に
- 味付けを確かめて使う**  
味付けを確かめて使う
- めん類の汁は残す**  
全部残せば2～3g減塩できる

### ココロにごちそう 今月のレシピ

#### クリスマスポテサラツリー

【材料】(2人分)

- じゃがいも ..... 3個
- にんじん ..... 1/3本
- たまねぎ ..... 1/3個
- ブロッコリー ..... 1/3個
- コーン ..... 適量
- クラッカー ..... 6枚
- (※写真では3枚)
- マヨネーズ ..... 大さじ2
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々

①じゃがいもを竹串がすっと刺さるくらいまで、8～10分ほど茹でて皮をむき、つぶす。  
②にんじんを好きな形、ブロッコリーは小房に分けて切り、柔らかくなるまで茹でて水気を切る。(※今回はにんじんを星形と粗みじんじにしました！)  
③たまねぎをスライスし、水に5分程度さらしてから水気を切る。  
④①にコーンと③、マヨネーズ、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。  
⑤クラッカーの上に④を盛り付け、②を飾り付けて完成★

### 医師のココロ

#### 高血圧は腸で治そう

高血圧症と糖尿病はいずれも動脈硬化を進行させ、心血管病や脳卒中の発症率を上昇させます。また、高血圧と糖尿病の合併は、慢性腎臓病や認知症のリスクを著しく高めます。薬物治療に加え、食生活の改善が大切です。しかし、塩分やカロリーへの厳格な制限は「言うは易し」ではないでしょうか。そこで注目したいのが「脳と腸の連関」です。ひとの脳には、ストレスを緩和したり、血管を拡張して血圧を下げる仕組みが備わっています。驚くことに、そのスイッチが腸にも在るのです。GABA(ギャバ)という物質がスイッチを押すと、指令が神経を伝わって脳へ届き、血圧を下げてくれます。さらに、消化管から吸収されたGABAが、全身の血液を巡り、臓器の炎症を静め、血圧ホルモンを抑え、塩分の尿排泄を増やし、血圧を下げます。それでは、どのような食生活に気をつければよいのでしょうか。腸内GABAを増やすには発芽玄米や発酵食品が有効ですが、過剰摂取はマイナス面もあります。むしろ多様な食品(トマト、昆布、チーズ、生ハム、干し椎茸、白菜など)をバランスよく食べるとよいでしょう。腸内環境の整備も不可欠です。高蛋白や脂肪に偏った食事を控える、食物繊維を十分に摂る、便通を整える、などです。高血圧には「腸への気配り」が大切であることを意識して、食習慣を考えてみてください。

亀岡シミズ病院 内科 金内 雅夫 医師

### 費用無料！ 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。

12月の放送テーマ  
**脳卒中 再発・後遺症を防ぐ**  
●低いのも危険!? 低血圧・低体重・低血糖 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。  
年末年始休業日のご案内 12月31日(火)～1月5日(日)

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】



# プレティオ



特定保健用食品

「プレティオ」は、GABAを関与成分とする特定保健用食品として、その表示許可の取得にあたって、国による有効性と安全性の審査を受けています。

乳酸菌の可能性を追及し続けるヤクルトが出した血圧対策、それが1本に10mg以上のGABAが含まれた「プレティオ」です。

2種類の乳酸菌

(乳酸菌 シロタ株とラクトコッカス ラクチス)

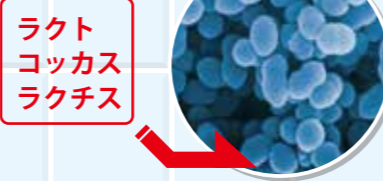
からの生成に成功したGABAは、

高めの血圧に作用することが

確認されています。



乳酸菌 シロタ株



ラクトコッカスラクチス

2つの乳酸菌のはたらきで生まれたγ-アミノ酪酸 (GABA)



内容量 1本:100ml



高めの血圧に対するGABAのはたらきについて教えてください。

GABAは摂取後、消化管から血中に移行し、血管を収縮させるはたらきのある物質（ノルアドレナリン）の分泌を抑制します。それにより血管の収縮を緩和し、高めの血圧に作用すると考えられています。

高めの血圧にGABA(ギャバ)がはたらきます。

毎日1本継続してお飲みいただくことをおすすめします。

※血圧高めとは、正常高値血圧(収縮期血圧においては130mmHg～139mmHg)に該当する方を想定しています。  
【許可表示】本品はγ-アミノ酪酸(GABA)を含んでおり、血圧が高めの方に適した飲料です。  
●関与成分:γ-アミノ酪酸(GABA)10mg以上●1日当たりの摂取目安量:1本●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。  
●本品の摂取により疾病が治癒したり、多量摂取によってより健康が増進するものではありません。

コレステロールが気になる方へ

# 調製豆乳

国産大豆使用

特定保健用食品



「大豆たんぱく質」の働きにより、血清コレステロールが低下

大豆特有の青臭さを抑えつつ、コクのある豊かな味わいが楽しめる調製豆乳です。原料の大豆には、すべて国産のものを使用しています。

関与成分 大豆たんぱく質 7.0g  
大豆イソフラボンアグリコンとして27mg/個 含有しています。  
また、ビタミンE12mg/個、カルシウム84mg/個 を含有しています。



【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。



豆乳飲料



コーヒー風味の豆乳飲料 ラックミーコーヒー



バナナ風味の豆乳飲料 ラックミーバナナ

冷えはお肌の大敵!!

からだを温めよう!

# 肌体温をUPしよう!



厳しい寒さと乾燥が続く季節になりましたね。手先や足先の冷えは気になりませんか? からだが冷えると血行不良から酸素や栄養素が十分に届かず、代謝や免疫力も低下気味... 更に師走の忙しさがお肌の不調を倍増させます。

おなかの中からあたためましょう



この時季、温野菜やお鍋等なるべく温かいものを取り入れておなかの中から温活を。温かいものを食べることで冷えた体が内側から温まります。

また、年末に向けて、大掃除を始めていきましょう。あたたかい晴れた日に何回かに分けての掃除がオススメ。腕や下半身を意識して大きく動かしながら窓拭きや床掃除をすると代謝も上がり、体温も体力もUPしますよ。



お風呂やホットタオルの活用がおすすめ

冷えは、疲れやすさやめまい・頭痛・腰痛などの不調の原因にもなります。また、男性よりも女性のほうが5倍ほど多いとされています。冷えを予防・改善するためにはきちんと湯船につかることが大切。38～40℃くらいのぬるめの湯に浸かることで、自律神経のうち副交感神経が優位になり、手足などの抹消の血管が拡張することで全身の血流が良くなります。お顔のお手入れの際ホットタオルを顔に乗せるのもおすすめです。洋服を重ねるようにこの時季は特に顔にクリームをつけお肌も守りましょう。

お手軽で効果絶大!

ホットタオルの作り方



- ①タオルを濡らし、レンジで50秒～60秒
- ②顔を覆うようにのせ、手のひらで軽く押さえて熱を伝えましょう!

お風呂に浸かって血行促進

からだを温めるのに有効な方法がお風呂です。汗が頭から流れてくるまで入ると、からだ芯から温まったサインです!



今月のおすすめアイテム 12/2(月)～12/25(水)

しっとりとしたリッチな使い心地でお肌にみずみずしいうるおいをとハリを与えます。

化粧水 S.E. 高ヒ  
ゴールドS.E.ローション  
120mL 通常価格 7,480円(税込)  
特別価格 6,732円(税込) 10% OFF



数量限定 ～お肌にうるおい・つや・ジュエリーのようなかがやきを～  
多光感あふれるつや肌メイク  
グランティア EX ビューティーアップ コフレ

- 詩歌九グランティア EX BB クリーム(グロウ) S.E. BE
- グランティア EX ニュアンスグロウスティック(ハイライト) S.E. BE
- グランティア EX ニュアンスパウダー(おしろい) S.E. BE
- ヤクルトトリートメントリペアマスク(コフレオリジナルデザイン) S.E. BE 高ヒ
- オリジナルポーチ

販売価格 6,600円(税込)



※なくなり次第終了です。

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)) BE ...ピフィズ菌は酵エキス(大豆) 高ヒ ...高分子ヒアルロン酸

感謝セール今後の予定

2025年 1/10(金)～2/7(金)

2025年も良い年になりますように

※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。

