



洛西センター

洛西センターは、京都エリアの最西で、大阪に一番近い京都にあるセンターです。「箱」「柿」が名産でシーズンには大勢の観光客で賑わいます。洛西センター、今期は、多くのお客さまに出会うことができました。これからも、出会いを大切に感謝の気持ちで元気いっぱい「ヤクルト」をお届けしていきます！自然いっぱいの洛西センターに、ぜひ遊びに来てください。

マダムシュクレームさま



住宅街にあるスイス国旗が目印のケーキ屋さん。ご家族で営まれていてアットホームなお店の雰囲気、ショーウィンドウを飾る色とりどりのケーキたち。甘味を抑えたケーキは、何個でも食べたいほど美味！喫茶スペースもあるので、コーヒーや紅茶と一緒に2、3個いかがですか？また、店名にもあるシューアラクレームは、お店自慢のクリームがたっぷり入っていて、迷ったらこれだけは絶対に食べて欲しいです。

■京都市西京区大枝南福西町3-17 ■営業時間/10時～19時
■定休日/水・木曜日 ■TEL/075-332-6160

京都市洛西竹林公園 さま



全国各地から多種の竹を植栽している「生態園」貴重な資料などを展示している「竹の資料館」をはじめ「子どもの広場」もあるので、ご家族でゆっくり癒されに来てください。また、二条城の石垣に使ったと言われている石仏が安置されていて歴史好きの方にもオススメです。

■京都市西京区大枝北福西町2-300-3
■営業時間/9時～17時
■定休日/水曜日 ■TEL/075-331-3821

Cool★



そば切りごころさま



大原野神社境内にある風情ある佇まいのお蕎麦屋さん。産地にこだわったそばの実をその日の分だけお店で挽いて打った本当に美味しいお蕎麦です。全てがおススメですが「粗挽きそば」と「細切りそば」を食べ比べてほしいです。冷たいおそばや、一品の「そばがき」も絶品です。奥さまは元ヤクルトレディ（河内長野センター）で、ご主人のお蕎麦にかけた情熱と大原野神社にご縁があり、ここにお店を構えられました。

■京都市西京区大原野南春町1152
■営業時間/11時～15時（売り切れ仕舞い）
■定休日/木曜日 ■TEL/075-333-7311

★

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 / 2月3日(月)～28日(金)

乳酸菌のココロ



～春を快適に過ごせるように～

通常、2月上旬からスギ花粉の飛散シーズンが始まり、2025年もこの時期にスタートする予定です。今年の飛散量は、広い範囲で多く、四国・中国・近畿地方では、例年の2倍以上と予測されています。

また、スギ花粉は、飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めます。そんなつらい花粉の時期を、毎日のセルフケアやメディカルケアで乗り切りましょう！！



【花粉対策】

花粉症は体の免疫反応が花粉に過剰に反応して起こる「アレルギー疾患」です。特にスギやヒノキなどの春の花粉が原因になるものが多く、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・充血などが生じます。何度も連続してくしゃみが出たり、さらっとして水のように透明な鼻が出る方は花粉症の仲間入りかも！?気になる症状がある方は、早めに医療機関を受診されると、症状を和らげることができます。

【花粉が飛びやすい時期は?】

★3月～4月がピーク

特に春先にかけて最も飛散量が多い時期となっています。3月にスギ花粉のピークを迎え、4月にはヒノキの花量も増加します。



★飛散のピークは朝と夕方の1日2回

1日の時間帯によっても飛散量は変化します。早朝スギやヒノキ林周辺から飛散し始めた花粉は、午前中に郊外、住宅地、都市部へと飛散します。午後一旦落ち着きますが、夕方に気温が変化し、上空の花粉が落下したり、地面の花粉が再び舞い上がるため、飛散のピークは朝と夕方の1日2回。夕方の花粉の飛散にも注意しましょう。

セルフケアのポイント

ポイント① 身体への花粉の付着を防止しましょう。

花粉は全身に付着しやすいので、外出するときは「マスク」「メガネ」のほか「帽子」や「スカーフ」の着用で防ぎましょう。特に、ウール素材の衣類は花粉が付着しやすいので、綿や化学繊維の衣類がおすすめです。



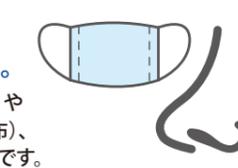
ポイント② 室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

外から帰ったら、玄関に入る前に花粉を払い落としましょう。



ポイント③ 加湿で鼻のケアを行いましょう。

鼻の洗浄（生理食塩水などを使用）や鼻の粘膜の保護（白色ワセリン塗布）、室内の加湿やマスクなどが効果的です。



ポイント④ 目を休め、負担を軽減しましょう。

目の洗浄（市販の人工涙液）や目が疲労しないような生活を心がけましょう。



普段からセルフケアを上手に取り入れ、花粉の多い季節を乗り切りましょう!!

出典元：全国健康保険協会/効果的な花粉症対策で春を快適に過ごしましょう

90th since 1935 Yakult

2025

2

特集

花粉対策

そろそろ始めよう!

腸元気コラム

和食の基本といわれる『一汁三菜』!

和食の基本といわれる「一汁三菜」! 日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。日本の食文化について知り、今後の食生活に取り入れていきましょう★

三菜
主菜1品、副菜2品で構成します。主菜は、肉、魚、卵、大豆などを使ったメインの料理で、副菜はビタミンやミネラルなどを多く含む野菜やきのこ類、海藻などを使った料理が基本です。

汁物
水分を補給します。献立の内容に合わせて具材などを工夫することも意識しましょう。

主食
カラダを動かすエネルギー源である炭水化物を補給します。

バランスの良い食生活をおくり毎日の健康につなげていきましょう!

ココロにごちそう 今月のレシピ

桜エビと大葉の味噌おにぎり

【材料】(4個分)

- ごはん.....480g
- 大葉.....4枚
- 桜エビ.....適量
- ごま.....適量
- 味噌.....適量
- ごま油.....少々
- しょうゆ.....少々

①ごはんにごま、ごま油、しょうゆ、桜エビを混ぜておにぎりを握る
②大葉を細く刻む
③①に②をのせて上に味噌をのせる
★焼きおにぎりにしても香ばしくておいしいです! 簡単なのでぜひ作ってみてください(^^)/

お客さま感謝イベント **入場料無料 先着450名** 日時 **2025年3月6日(木) 13:00～15:35**(開場12:30)

健康フェスタ 今日から始める健康習慣

伊丹アイフォニックホール メインホール 兵庫県伊丹市宮ノ前1丁目3-30

お申し込み締切 **2/20(木)**

お申し込みはこちら

主催：近畿中央ヤクルト販売株式会社 ☎0120-84-8960 (平日/9:00～16:00 土・日・祝、夏季休業、年末年始をのぞく)

TV番組紹介

エテレ 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。

2月の放送テーマ **鼻炎の季節をすっきり過ごしたい!**

- 花粉症 最新治療
- 肥満症(健康障害を回避せよ)
- 口とどのがん 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。

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** ヤクルト 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。

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中

@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。

ヤクルト Yakult 1000 糖質オフ

糖質・カロリーが気になる方に待望の新商品!

「Yakult(ヤクルト)1000」に比べ

糖質・カロリー 32%off

生きて腸内に到達する「乳酸菌 シロタ株」を
(L. カゼイ YIT 9029)

1,000億個含んだ (1本100ml当り)

ヤクルト史上**最高密度**の乳製品乳酸菌飲料です。



甘さひかえめ



●内容量1本:100ml ※「Yakult1000 糖質オフ」は機能性表示食品ではありません。

お肌の乾燥が気になる冬



夏の肌疲れが残っていませんか?
蓄積した乾燥ダメージがダイレクトにお肌にあられる時季。
この時期のお肌は1年間で最も「お肌のバリア機能」が弱っている状態です。
さらに乾燥が進み、外の冷気や春先に飛んでくる花粉などの刺激による肌トラブルが起こりやすくなります。



効果的な化粧水の使い方

シミ・シワ・たるみ・くすみ・ハリ・弾力などの女性のすべての悩みは乾燥から起こります。冬はいつもよりお肌の乾燥対策が大切です。

①朝晩の洗顔後、3~4プッシュをコットンに含ませます。

②コットン全体をお肌にあて、顔の中心から外側にゆっくりと、軽くすべらせるようになじませます。

③両手のひらをつかってお肌にしっかりとなじませます。



適量使っていますか?

1回の量は500円玉大
お肌のうるおいをためるために最低限必要な量です。

コツは、やさしく丁寧に

ラクトデュー S.E.ローション1(さらっとうるおう) S.E.ローション2(とろっとうるおう) 各130mL/販売価格4,400円(税込)

1本で約1ヵ月分です

効果的な乳液のつけ方

与えた水分の蒸発を防ぐために、乳液でうるおいのベールをしましょう。

①化粧水や美容液をつけた後3プッシュを手に取りります。

②お肌の温度になじむまで待ちます。

③手のひら全体を使って、顔の中心から外側に向かってゆっくり広げます。

④手のひらで、顔全体を覆うようにハンドプレスしてなじませます。



1本で約3ヵ月分です

ラクトデュー S.E.ミルク 110mL/販売価格4,950円(税込)

風邪やインフルエンザが流行っています!!

手洗いをこまめに行いからだを守りましょう。



正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗います。

手首を忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

3つの咳エチケット

- マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う



今月のおすすめアイテム

2/3(月)~2/26(水)

POSHMAMA

微香性 無着色

うるおいを残して 殺菌・消毒

10% OFF

医薬部外品

薬用液体石ケン

ポッシュママ 薬用ハンドソープ 250mL S.E.

通常価格 550円(税込)

特別価格 **495円(税込)**

S.E. ...S.E.シロタエッセンス ※ヤクルトオリジナル保湿成分 乳酸菌はっ酵エキス(ミルク)(成分名:ホエイ(2))



ヤクルトの はっ酵果実

乳酸菌 LP0132のはたらきで花粉、ホコリ、ハウスダストなどによる鼻の不快感を軽減

乳酸菌 LP0132の研究報告

温州みかん果汁を当社独自の「乳酸菌LP0132」で発酵させた「乳酸菌はっ酵果汁飲料」です。

乳成分を含まない乳酸菌を使用した飲料!

アレルギー特定材料*を含まないから安心して飲んでいただけます。

乳酸菌 LP0132 使用

誰もが気軽に美味しく飲む鼻のケア、はじめてみませんか



●内容量1個:200ml

機能性表示食品(成分評価)

※アレルギー物質を含む食品として表示が義務付けされている特定原材料と表示が推奨されている原材料の計28品目。

【届出表示】本品には乳酸菌LP0132(L. ブランタム YIT 0132)が含まれます。乳酸菌LP0132には、花粉、ホコリ、ハウスダストなどによる鼻の不快感を軽減する機能があることが報告されています。●本品は、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。●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。

出典:首相官邸HP【「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」】PDFより編集