



### 春日センター

春日センターは、閑静な住宅街と商業施設の両方があるとても魅力的なエリアです。近くには名所がたくさんあり、100年以上の歴史がある茨木カントリー倶楽部は、日本オープン選手権が行われる老舗のゴルフ場。また、川端康成文学館は川端文学の愛好家の方が多く訪れる人気スポットです。ヤクルトレディ12名、全員仲が良く、一堂に会するととても賑やかで活気のあるセンターです。お客さま皆さまに、健康のお役立ちをしたいという想いで、毎日元気をお届けしています!



### 有限会社テラダ電化サービスさま

家電販売や電気工事、リフォームなどをされている町の電気屋さんです。ご両親から引き継がれたお店は、電気屋さんとは思えないようなオシャレなお店です。世の中の流れに敏感に、時代に合わせた内装をということで、現在、店内を一新されていて、春に向けての癒しの空間づくりの完成が今から楽しみです。町の電気店ならではのサービスとお役立ちで、皆さまのお気持ちに誠実に応えていっしょに。近くに来られましたら是非お立ち寄りください。鑑賞用のメダカもたくさん居て癒されますよ~

■大阪府茨木市中穂積3丁目4番4号 ■営業時間/9時~18時  
■定休日/火曜日、日曜日、祝日 ■TEL/072-622-3593

今月のセンター & お客さま紹介



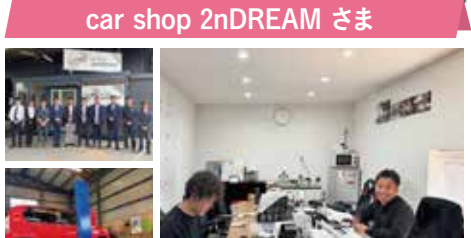
### 髪新屋三代目松本さま

今年11周年を迎える散髪屋です。小さいお子様から学生やご年配の方までたくさんの方にご来店いただいています。平日17時まではシルバー割引有り☆(65歳以上)予約制ではありませんが、待ち時間に読める漫画や雑誌、オモチャや本をたくさんそろえています。ぜひ一度ご来店ください。  
■大阪府茨木市西駅前町7-1-1 茨木西駅前111号  
■営業時間/9時30分~18時30分、土日祝9時~18時  
■定休日/月曜、第2、第3火曜 ■TEL/072-665-6459



### 中華料理天山さま

ご家族様にも人気な野菜たっぷりあっさり中華の店です。2階に個室のお座敷も3部屋有り、ゆっくりくつろいでいただけます。お子様用のおもちゃもたくさんありますよ。  
■大阪府茨木市春日1丁目9-4  
■営業時間/11時~14時、17時~21時30分  
■定休日/日曜日、曜日  
■TEL/072-625-5536



### car shop 2nDREAMさま

セカンドリムはJR総持寺駅より徒歩10分の車屋さんです。車販売はもちろんのことメンテナンス、車検など車のことは何でも相談に乗ってもらえますよ~! 両隣に焼肉屋さんとスーパー銭湯があるのでお立ち寄りの際は是非♪  
■大阪府茨木市中町17-18 ■営業時間/10時~18時  
■定休日/第1、第3日曜日 ■TEL/072-648-7018

## 腸元気コラム

栄養士 比嘉嘉乃の

### ひな祭りの歴史と食文化

3月3日は「ひな祭り」。その歴史は平安時代にまでさかのぼり、「桃の節句」とも呼ばれています。貴族の子女たちの間で遊ばれていた「ひいなあそび」と、災いを人形(ひとがた)に移して川や海に流し厄払いをする「流しひな」が結びつき「ひな祭り」へと変化していったとされています。ひな祭りに登場する伝統料理にもそれぞれ意味が込められています。

**ちらし寿司**

緑起のよい食材を使用して、長寿や幸福を祈願しています。海老には「腰が曲がるまで長寿」といった意味が込められています。

**菱餅**

各色それぞれに意味があり、「桃: 魔除け」「白: 清浄、純潔、子孫繁栄」「緑: 健康、長寿」を表しています。

**はまぐりのお吸い物**

はまぐりの貝殻は一対になっており、他の貝殻と合わせることはありません。そのことから「仲の良い夫婦」や「生涯一人の伴侶と添い遂げる」などの意味が込められています。

**ひなあられ**

「娘(子)の健康や成長を祈願する」意味が込められています。

## ココロにごちそう

### 今月のレシピ

### 三色ミルクレープ

(フライパン 20cm 1台分)

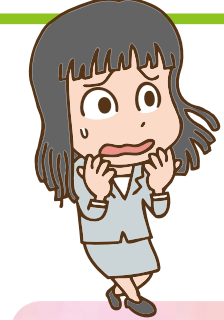
- 卵.....2個
- 牛乳.....300g
- 薄力粉.....100g
- グラニュー糖.....30g
- 溶かしバター.....15g
- 塩.....ひとつまみ
- 抹茶パウダー.....3g
- 梅パウダー.....3g
- サラダ油.....少々
- 生クリーム.....200ml
- 練乳.....30g

【材料】

- ①ボウルに卵(全卵)を入れて溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ②薄力粉、グラニュー糖を振り入れさらに混ぜ合わせる。
- ③溶かしバター、塩を加えてさらに混ぜ合わせ、一度こす。
- ④生地を3等分にし、そのうち2つにそれぞれ抹茶パウダー、梅パウダーを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤冷蔵庫で1時間程度寝かし、再度軽く混ぜる。
- ⑥フライパンにサラダ油を薄く敷き、中火でフライパンを温めたら弱火にして生地を流し入れ、フライパンを傾けたりしながら生地を広げて焼く。
- ⑦まわりが焼けてきたらひっくり返し裏面も15秒ほど焼き、取り出して冷ましておく。生地を焼くのを繰り返す。(各色4枚ずつ焼きます。)
- ⑧ボウルに生クリーム、練乳を入れてツノが立つまで泡立てる。
- ⑨生地が冷めたら生クリームと生地を交互に重ねていく。この時に、下段が抹茶生地、中段がプレーン生地、上段が梅生地になるように重ねていく。
- ⑩ラップをかけ、冷蔵庫で冷やして完成★

# 乳酸菌のココロ

近畿中央ヤクルト販売株式会社  
おすすめ期間 / 3月3日(月)~31日(月)



### ~こころと体のセルフケア~

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。体が軽いか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。しかし、誰でも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。このような状態が続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。今回は、こころの不調について考えてみましょう。

#### こころの病気は誰でもかかりうる病気です

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、ストレスが積み重なることがきっかけとなって、かかってしまうことがあるように、誰でもかかる可能性があるのです。眠れない、気分が沈む状態が続いてしまうなど、人によって症状はさまざまです。

#### ストレスとこころ

ストレスなんていない、もうごめん、と思うかもしれませんが、残念ながらストレスをなくすることはできません。それよりも、ストレスとうまく付き合うことが大切です。まずは、ストレスがたまったときのサインを知ること、こころの病気の予防にもなります。ストレスをうまくコントロールする方法を知り、こころが疲れたときや、つらいとき、困ったときのために、セルフケアの方法を知ること、つらい気持ちも軽くできるでしょう。

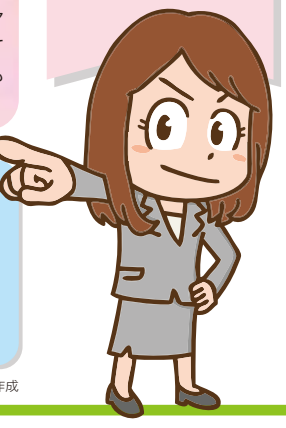
#### こころと体のセルフケア

ちょっと体の具合が悪い。でも薬を飲んだり、お医者さんに行ったりするほどでもない…。そんなとき、皆さんはどうしますか?温かくて消化の良いものを食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、夜更かししないで早めに寝たりなど、このように「自分でできる範囲で自分の面倒を見る」こと。これが「セルフケアの基本」です。セルフケアは体はもちろん、こころが疲れた時も、とつても有効な手段。しかも早めにやると、とつても効果があります。

#### セルフケアのおすすめ

- 体を動かす
  - 今の気持ちを書いてみる
  - 腹式呼吸をくりかえす
  - 「なりたい自分」に目を向ける
  - 音楽を聞いたり歌を歌おう
  - 失敗したら笑ってみる
- ★おすすめのメニューは上の6つ。好きなものを選んで試してみてください。無理をせず、その日の気分や体調に合わせてメニューを選んでみてください。

出典元:「こころと体のセルフケア」(厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>を加工して作成



### このたび、近畿中央ヤクルト販売 公式 Instagram が 1000 投稿を迎えました!

いつもご覧いただきありがとうございます。皆さまのいいね、コメントに日々励まされております。心より感謝申し上げます。今後も皆さまに喜んでいただけるような健康情報やキャンペーンなど企画してまいりますので楽しみにお待ちください! まだフォローされていない方は、この機会にぜひフォローよろしくお願いします。コメントもお待ちしております。近畿中央ヤクルト販売は、公式LINEでも今後さまざまな内容を企画していますので公式LINEも併せてチェックしてください★

### 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関わる情報満載のテレビ番組です。

3月の放送テーマ

### めまいの最前線

治療&リハビリガイド

●背骨の変形 予防と治療 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)  
受付時間以外のご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】



# ヤクルト Yakult 1000



「乳酸菌 シロタ株」が  
(L. ガゼイ YIT 9029)  
1本に1,000億個。  
(1本 100ml)

「Yakult1000」は乳酸菌 シロタ株が  
1mlあたり10億個入った、  
高菌数・高密度の  
乳製品乳酸菌飲料です。



乳酸菌 シロタ株  
(L. ガゼイ YIT 9029)

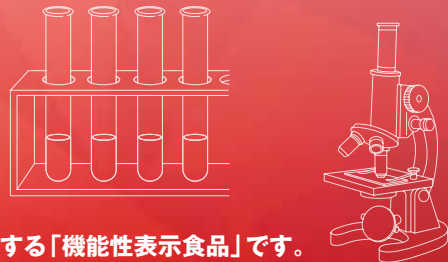
「Yakult(ヤクルト)1000」は、事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示する「機能性表示食品」です。

【届出表示】本品には乳酸菌 シロタ株(L. ガゼイ YIT 9029)が含まれるので、一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、また、睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があります。さらに、乳酸菌 シロタ株(L. ガゼイ YIT 9029)には、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。  
●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●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。●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。●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。●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。●機能性関与成分：乳酸菌 シロタ株(L. ガゼイ YIT 9029) 1,000億個。

乳酸菌 シロタ株により  
一時的な精神的ストレスがかかる状況での  
**ストレスを緩和**する  
機能があることが報告されています。  
**睡眠の質を向上**する  
※

乳酸菌 シロタ株には  
**腸内環境を改善**する  
機能があることが報告されています。

※眠りの深さ、すっきりとした目覚め



# 黒酢ドリンク



すっきりとした味わいで飲みやすい

つば造り黒酢を含む純米熟成黒酢10mlと、うめ果汁2%(紀州南高梅)を組み合わせた、飲みやすいビネガードリンク。

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125ml当たり2.5g含んだ  
特定保健用食品です。

【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慮し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。



内容量：125ml/本

使用原料  
米黒酢、はちみつ、うめ果汁/香料、  
甘味料(スクラロース)

誤) 200ml → 正) 125ml

# 花粉や紫外線量が増えてくる季節です

紫外線はお肌の大敵。

シミやシワ、乾燥等の原因となる紫外線。まだまだ暑くないからと紫外線対策を怠っているとお肌にダメージが蓄積され、老化の原因となってしまいます。

365日紫外線対策をすることが美肌への近道です。

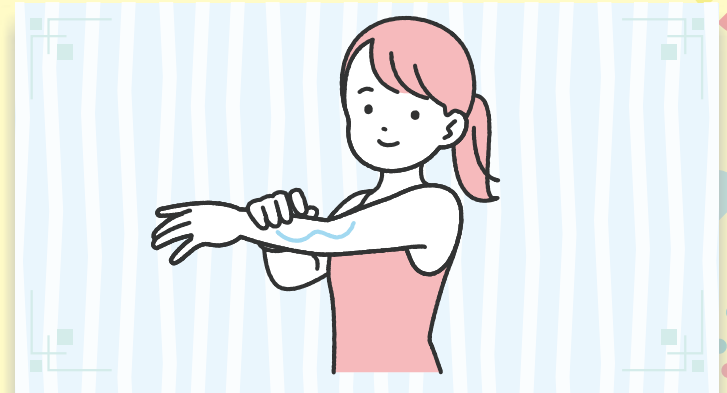
また、花粉に悩まされる季節。お肌についた汚れはきちんと落としましょう。

W(ダブル)洗顔と  
紫外線対策を



W(ダブル)洗顔をしましょう

スギヤヒノキの花粉が3月~5月をピークに飛来します。春は花粉も多く、自分が思っているよりお肌が汚れてます。今一度、W(ダブル)洗顔をきちんと行い、お肌についた汚れをきちんと落としましょう。



紫外線対策は十分ですか？

朝のスキンケアの最後に毎日日焼け止めをつける習慣をつけましょう。歯みがきと一緒に、つけることを習慣化すれば、毎日のスキンケアの最後に忘れることがなくなります。

紫外線からお肌をまもりましょう

## REVECY WHITE

乳液にも日焼け止めにもなる

バサつきがないため日中のお肌の乾燥と紫外線からまもってくれます。

**効果** 新たにヤクルト独自の透白<sup>※1</sup>メソッドを採用し「ホワイトニング(美白<sup>※2</sup>)」「ブライティング(透明感)」「保湿」を強化することで、お客さまを透白肌へ導きます。

**働き** 紫外線や乾燥からお肌をまもる日中用の薬用美白乳液。サラッとした使用感でお肌になめらかに広がり1本でうるおい・美白・UVケアが叶います。



医薬部外品 日中用乳液 S.E. A.E 高ヒ LOE

リベシィホワイト UVカットミルク 30mL 販売価格 6,600円(税込)

※1 透白とは、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 ※2 メラニンの生成をおさえ、シミ・ソバカスを防ぐこと



今月のおすすめアイテム 3/3(月)~3/21(金)

日焼け止めを朝の習慣にして、  
うっかり日焼けをまもる朝のUVケアを

4品  
20%  
OFF

石ケンで落とせる  
ご家族みんなの紫外線対策に



S.E. 高ヒ  
ポッシュママ  
ファミリー  
サンスクリーン®

無香料 無着色

リキッドタイプ/75mL

通常価格 7,980円(税込) 特別価格 1,584円(税込)



通勤、買い物など日常生活の  
生活紫外線を防ぐ



S.E. 高ヒ  
ヤクルト  
デイリー  
サンスクリーン®S.E.

無香料 無着色

クリームタイプ/50g

通常価格 2,260円(税込) 特別価格 1,760円(税込)



海、山、スポーツ観戦時などの  
強い紫外線を防ぐ



S.E. 高ヒ  
ヤクルト  
アウトドア  
サンスクリーン®S.E.

無香料 無着色

リキッドタイプ/50mL

通常価格 2,420円(税込) 特別価格 1,936円(税込)



S.E. 高ヒ  
ヤクルト  
アウトドア  
サンスクリーン®S.E.

微香料 お肌なじみ肌色

クリームタイプ/50g

通常価格 2,420円(税込) 特別価格 1,936円(税込)



訂正

乳酸菌のココロ 2025年2月号の中間にて掲載いたしました「ヤクルトのおいしいはっ酵果実」にて内容量を誤って記載しておりました。正しくは右記のとおりです。ここに訂正させていただきます。

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