近畿中央ヤクルト販売　おすすめ期間 /4 月1 日㊋～30日㊌

人も地球も健康に Yakult

2025 4

乳酸菌のココロ

睡眠の質を高めるために

PICK UP!

～生活習慣を改善して快眠ライフを！～

みなさんは質の良い睡眠をとれていますか。
ストレスを感じたり、環境が変わったりすると不安になり、眠りが快適でなかったりしませんか。
睡眠が大事…とはよく耳にしますが、睡眠がなぜ大事なのかについては意外と知られていません。
眠っている間に私たちの体に何が起こっているのか考えてみましょう。

疲れた脳や体を休ませる

睡眠には、日中活動し続けてへとへとになった脳や体を休養させて疲労を回復する働きがあります。また、睡眠中は、傷ついた細胞を修復したり、病原体を退治する免疫物質をつくったりと、体のメンテナンスも行われています。日中に見たことや学習したことを脳にて定着させたり、整理したりするのも睡眠の効果。睡眠は心身の疲れをいやしてさまざまな機能を回復するために欠かせません。

睡眠中に行われていること

- 脳と体を休める
- 内臓や筋肉の修復
- 免疫力の回復
- 記憶の整理・定着
- 疲労の回復
- 成長ホルモンの分泌

質のいい睡眠のために心がけたいこと

朝

◆同じ時間に起きて太陽の光を浴びる
毎朝一定の時間に起きて朝日を浴びることで、体内時計の乱れがリセットされます。体内リズムが整うと寝つきがよくなります。

◆朝食をとる
血糖値が上がって体内時計が調整されます。また、脳と体にエネルギーがチャージされると日中活発に動くことができ、夜の寝つきがよくなります。

◆通勤中に仮眠をとる
どうしても寝足りないときは、出勤時間の電車で10～20分程度の仮眠をおすすめします。ただし帰りの電車での居眠りは睡眠リズムを崩すのでNGです。

昼

◆積極的に体を動かす
運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。体を動かして得られる心地よい疲れは、眠りにつきやすくするだけでなく、質のいい深い眠りへと導きます。

◆スケジュールを見直す
午後の2～4時が最も眠気を感じやすいタイミングです。この時間帯は頭を使う仕事を避けて体を動かす仕事をするなど1日のスケジュールの組み方を工夫してみては？

◆上手にお昼寝を
日中どうしても眠くなってしまったら、10～20分程度の短い睡眠をするとすっきりします。30分以上だと眠りが深くなりすぎるので逆効果です。

夜

◆タイミングをみて入浴する
寝る1～2時間前までの入浴が効果的です。入浴で上昇した体温は、約1時間半後に急速に下がってくるので、このタイミングでお布団に入るとスムーズに深い眠りにつくことができます。

◆入眠儀式を行う
毎晩決まった眠りのルーティーンを行うことで、それが条件反射となり入眠スイッチが入りやすくなります。

◆決まった時間に寝る
睡眠のリズムが整って寝つきがよくなります。

出典元：全国健康保険協会https://www.kyoukaikenpo.or.jp/～/media/Files/hiroshima/kenkoudukuri/2023121403.pdf

ドクターのココロ

洛西口
ようこメンタルクリニック
中村 陽子 医師

あなたの大切な睡眠を見直してみませんか

厳しかった冬も終わり、命輝く春の気配に包まれてきました。野山では草木が咲き乱れ、小鳥のさえずりが聞こえてきました。待ち望んだ春ですが、実は睡眠のリズムが崩れやすい季節でもあります。入学、就職、異動など、環境が変わることが多い春。花冷えの、急な冷え込みに自律神経が乱れやすく、睡眠が浅くなりがちで、夜中に何度も目を覚ますこともあります。

「快眠・快食・快便」と言われるように、睡眠は食事、排泄とともに最も基本的な要素です。「快眠」は快適な目覚めをきたし新しい活力を私たちに与えてくれます。また、いびき、大きな寝言や足のむずむずといった睡眠中の症状は、睡眠時無呼吸症候群、レム睡眠行動障害やむずむず脚症候群という体の病気が隠れているかもしれませんからできるだけ早く専門医にご相談ください。

以上の「質のいい睡眠のために心がけたいこと」を参考に、今こそ生活を見直したいですね。私は、腸内を安定させて脳に良い刺激を送る作用があるとされる乳酸菌 シロタ株を含む「Yakult（ヤクルト）1000」のお世話になり、健康的な毎日を送れています。皆様もぜひお試しになられてはいかがですか。

ご依頼・お問い合わせ

90th since 1935 Yakult

近畿中央ヤクルト販売株式会社　本社/大阪府茨木市

通話料無料 0120-84-8960（ヤクルト）

【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

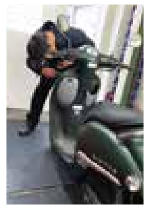
【個人情報の取り扱いについて】お聞きした個人情報は当社が責任を持って管理し、お仕事情報の提供や当社採用・選考にかかわる業務のためのみ利用させていただきます。詳細は弊社ホームページ、プライバシーポリシーを参照ください。

裏表紙に、腸は人体最大の免疫器官/れんこんと海鮮の和風チヂミのレシピを紹介しています。

千里の森センター

千里の森センターは、近くに万博記念公園やエキスポシティ、大阪大学吹田キャンパスがあり、緑豊かな環境にさまざまな世代の方がお住まいの賑やかなエリアです！万博記念公園は「日本さくら名所100選」にも選ばれているため、春には桜まつりが盛大に開催されます。現在、30代から60代の13名のヤクルトレディが在籍しており、入ったばかりの新人さんから、30年以上のベテランさんまで幅広い年代の仲間たちが楽しくお届けしています！一緒にお仕事してくれる仲間を大大大募集中ですので、お気軽にご連絡ください♪

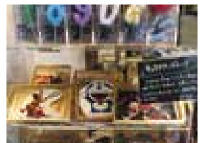
トミヤマモーター さま

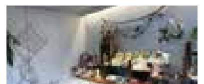


冨山様が1980年に創業したトミヤマモーターさんは、地域に密着した地元のバイク屋さんとして、現在は3代目社長の岩本さんが頑張っておられます。バイクの販売はもちろん、修理もお任せください。いつもにこやかに迎えてくれる社長さんが、急なバイクの不調や相談にも乗ってくださいます。バイク好きのお客さまたちとのツーリング企画があったり、お客さまとの距離がとっても近く、バイカーたちの憩いの場になっています。是非一度遊びに来てみてください！

■大阪府吹田市山田東4丁目1番9号　■営業時間/10時～19時
■定休日/水曜日　■TEL/06-6876-5433

PATISSERIE Natsuro さま

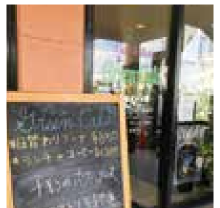




お店の名前にもなっている、オーナーパティシエの夏朗さんがこだわった全面ガラス張りのケーキ屋さんです♪以前は、桃山台で19年営業しておられ、現在の場所に移転して7年ですが、以前のお店からのお客さまも通われる根強いファンが多いのは、ケーキが特別美味しいことに加えて、夏朗さんの優しく朗らかな人柄に癒されるからだと思います♪子育て世代の多い地域なので、お誕生日ケーキやプリントイラストケーキも大人気です！外はカリッ！サクッ！中はトロ～！のシュークリームやモンブラン、旬のフルーツを使った新作ケーキなどどれも美味しくて悩み過ぎてしまいます（笑）是非、お気軽にお立ち寄りください♥

■大阪府吹田市清水8-12ルミエールしみず1F　■営業時間/10時～18時
■定休日/水曜日（第1、第3火曜日）　■TEL/06-6876-6780

Green Cala さま



昭和55年（1980年）のオープンから変わらない、手作りのランチや定食をはじめ、ピラフ・サンドイッチなど豊富なメニューが人気のお店です。サイフォンで淹れるコーヒーは香り高くとてもお薦めです。店内はガラス張りで明るく、お店の方はいつも笑顔でアットホームな雰囲気ですよ。モーニング、ランチタイム、ティータイムに是非ご利用ください！

■大阪府吹田市青葉丘南3-3　■営業時間/月～土 7時30分～20時
■定休日/日曜日・祝日（PM）　■TEL/06-6876-8300

腸！元気コラム

カラダの内側からの感染症予防

腸は人体最大の免疫器官！

管理栄養士 小寺実里

腸には食べ物と一緒に**さまざまな病原体が侵入してきます。**
そのため、**腸には何重にも防御システム（バリア）が備わっているんです！**

第1のバリア　腸内フローラ
腸内細菌（常在菌）が病原体が増えるのを抑えます。

第2のバリア　腸の粘膜組織
腸の表面は、粘液に覆われていて、侵入してきた病原体がすみつくのを邪魔します。また、腸の壁は活発に剥がれ落ちて入れ替わり、腸の表面に付着した病原体を体外に排出します。

第3のバリア　腸の免疫組織
腸には体全体の免疫細胞のうち半数以上が集中していて、第1、第2のバリアを突破してきた病原体をやっつけます。

今月のレシピ

れんこんと海鮮の和風チヂミ

【4人分】

	れんこん	300g
	ニラ	1/3束
	エビ	80g
	キムチ	80g
	片栗粉	大さじ4
	塩	少々
	ごま油	少々
A	ポン酢	大さじ4
A	水	大さじ1
A	きざみねぎ	大さじ1
A	すりごま	大さじ1
A	一味	少々
A	ごま油	少々

①れんこんを1人2枚分（4人なら計8枚）薄めの輪切りにし、残りをすりおろす。
②ニラを2cm幅で切り、キムチは粗みじんにする。
③①ですりおろしたれんこんと②、片栗粉、塩をボウルに入れ混ぜ合わす。
④エビをごま油で焼く。
⑤③を食べやすい大きさに整形し④のエビと①の輪切りのれんこんをのせる。
⑥⑤をフライパンに並べ両面を焼く。
⑦Aを混ぜ合わせタレをつくり別皿に入れる。

兵庫県伊丹市でヤクルト健康フェスタが開催されました！

2025年3月6日（木）伊丹アイフォニックホールにて、お客さま感謝イベント「ヤクルト健康フェスタ～腸元気な毎日を！今日から始める健康習慣～」が開催されました。当日は、多くのお客さまにご来場いただき大盛況！！その様子は次号に掲載予定です♪お楽しみに！ご来場いただきました皆さまありがとうございました。

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。

4月の放送テーマ

- 腰痛 タイプ別治療 決定版
- 新ガイドラインによる 食事・運動・薬物療法 糖尿病

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

次号予告　大切な栄養素「カルシウム」/カルシウムとは？/カルシウムたっぷりレシピ

NEW

Yakult1000 糖質オフ
機能性表示食品（成分評価）

【届出表示】本品には乳酸菌 シロタ株（L. カゼイ YIT 9029）が含まれます。
乳酸菌 シロタ株（L. カゼイ YIT 9029）には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る機能や睡眠の質（眠りの深さ、すっきりとした目覚め）を高める機能があることが報告されています。さらに、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。

Yakult1000
機能性表示食品（製品・成分評価）

【届出表示】本品には乳酸菌 シロタ株（L. カゼイ 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. カゼイ 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。

容量：100ml／本

体調は変えることができる

※体調とは腸の状態、脳が感じるストレスや睡眠の質のことを指しています。

甘さひかえめ

「Yakult1000」に比べ
カロリー 32%OFF
糖類 44%OFF

植物由来の甘味料
ステビアを採用

【乳酸菌 シロタ株の研究報告】

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
睡眠の質※を高める
※眠りの深さ、すっきりとした目覚め

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
ストレスをやわらげる

腸内環境を改善する
乳酸菌 シロタ株には継続飲用により腸内の良い菌が増え、腸内環境が改善する機能があることが報告されています。

乳酸菌 シロタ株（L. カゼイ YIT 9029）

容量：100ml／本

生きて腸内に到達する「乳酸菌 シロタ株」を
1 本 100ml に1,000億個含んだ
ヤクルト史上**最高密度**の、乳製品乳酸菌飲料です。

●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。
●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。
●本品は、機能性表示食品です。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はありません。
●疾病のある方、未成年者、妊産婦（妊娠を計算されている方を含む）、授乳中の方を対象に開発された食品ではありません。
●機能性関与成分：乳酸菌 シロタ株（L. カゼイ YIT 9029）1,000 億個

ヤクルト 蕃爽麗茶（ばんそうれいちゃ）

消費者庁許可 特定保健用食品

ノンカフェインだから安心

グァ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
蕃爽麗茶は、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：グァバ葉ポリフェノール 70mg 以上（200ml あたり）

グァ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ます。ブドウ糖は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。

血糖値は食後に上昇するので、
食事の際の飲用がおすすめです。
毎日続けて飲用することをおすすめします。

食事と一緒に蕃爽麗茶（200ml）

【許可表示】グァ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：グァバ葉ポリフェノール70mg以上（200ml当たり）●1日当たりの摂取目安量：お食事ごとに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ご相談のうえご使用ください。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

おやすみ前に ていねいなスキンケアを～

Good night

春は、花粉の飛散や紫外線量の増加、汗や皮脂による肌アレや乾燥が目立つ頃です。
入学・入社・生活環境の変化などによる精神的なストレスもあり、
お肌にもストレスがかかる時季です。

春の美肌には「しっかり洗顔＋保湿」が大切だよ

S.E.（シロタエッセンス）※とは？

S.E.（シロタエッセンス）とは、乳酸菌から生まれた保湿成分のことを言います。多数の乳酸菌株の中からヤクルトが選び抜いた乳酸菌でミルクを発酵させて得られる保湿成分です。お肌本来のうるおい成分である天然保湿因子（Natural Moisturizing Factor）と成分構成がよく似ているため、お肌によくなじみます。

お肌を（W）ダブル洗顔でスッキリ洗い流すことで、あとから使うローション・ミルク・クリームがお肌によくなじみ、効果がＵＰします。

※乳酸菌はっ酵エキス（ミルク）（成分名:ホエイ(2)のこと）

クレンジングと洗顔

◆黄砂や花粉でダメージを受けたお肌に、優しいスキンケアを行いましょう

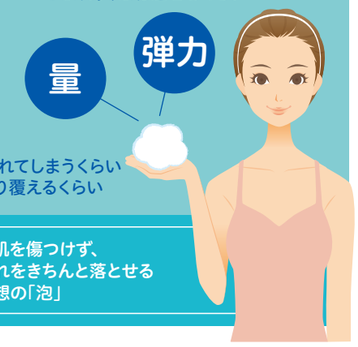
クレンジング

★クレンジングは肌への刺激をおさえるため、力を入れずに優しく行いましょう。

クレンジングで **油性** の汚れを落とす

洗　顔

★洗顔は、「泡立て」で決まります！洗い残しのないよう意識しながら洗顔し、ぬるま湯で念入りに何度もすすぎましょう。



ウォッシングで **水性** の汚れを落とす

お肌を傷つけず、汚れをきちんと落とせる理想の「泡」

ラクトデュウ クレンジングオイル・ウォッシングが1周年を迎えました!!

ラクトデュウ 無香料 S.E. BE HB持 LACTDEW

乾燥による小ジワを目立たなく※し、ふっくらとしたハリに満ちた素肌へ。
※効能評価試験済み

うるおいをまもりながら、メイクや日ヤケ止め、余分な皮脂などの油性の汚れをやさしく落とします。濡れた手でも使用できます。

ラクトデュウ
S.E.クレンジング（オイル）
洗い流しタイプ
●200mL　販売価格 3,080円（税込）

きめ細かくふんわりした泡が、汗やホコリなどの水性の汚れをすっきりとなめらかに洗いあげます。

ラクトデュウ
S.E.ウォッシング
●120g　販売価格 3,080円（税込）

S.E.…シロタエッセンス ※ 乳酸菌はっ酵エキス（ミルク）（成分名:ホエイ(2)） BE…ビフィズス菌はっ酵エキス（大豆） HB持…HBヒアルロン酸（持続型）