

紫外線対策をしながらからだを動かす

気候も良く、外に行く機会も多くなるこの時季。

紫外線対策をしながらからだを動かして、骨や筋肉を刺激し、
若々しいからだづくりをしましょう。



ウォーキングのすすめ

筋肉を維持するため、簡単なウォーキングから始めてみませんか？
早朝や日が暮れてから、季節を感じつつ近所を散策すると、今まで見えなかった発見もありおもしろいものです。
おなかに力を入れながら少し早歩きをし、うっすら汗を感じるくらいがベスト。
上り坂や階段の上り下り、かかどに刺激を与えると骨に刺激が伝わり、より骨密度がUPします。

ちょこっとストレッチ

携帯やパソコンを見ながら、気が付くと猫背になっていませんか？
たまに休憩をはさみ、両腕をぐーんと上に伸ばしたり、肩甲骨を大きくぐると回すだけでも肩こり予防になり血流もUPします。
また、率先して表情筋を動かすなど心がけるのもおすすめです。



紫外線対策の徹底

日々の紫外線対策にはSPF30くらいの数値の日ケ止めで十分。
毎朝スキンケアのあとにつけましょう。
メイク下地やファンデーションにもUVカット効果のあるものを使い、かさねて紫外線対策を徹底しましょう。



ドクターの
ココロ

「認知症（アルツハイマー型認知症）の非薬物療法」



清仁会シミズ病院
脳神経内科 部長
大谷 良 医師

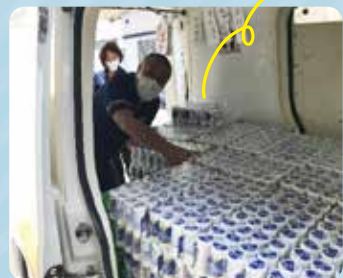
認知症とは、いったん正常に発達した知的機能が、後天的な脳の器質障害により持続的に低下し、日常生活や社会生活が営めなくなっている状態で、脳神経細胞のネットワーク障害によって起こる「病気」であり、老化による物忘れとは異なります。
代表的病型は、アルツハイマー型認知症（AD）が60%と最も多く、他に脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭葉型認知症などがあります。ADが発症する因子には、予防的介入が難しいもの（加齢、ApoE遺伝子多型、

教育歴、頭部外傷、性別など）と、予防的介入が可能な因子（高血圧、糖尿病、心房細動など不整脈、食事、運動、知的活動、社会交流など）に分けることができます。
非薬物療法は、この予防可能な因子をターゲットにしており、運動療法、食事療法、音楽療法、絵画療法などがあります。中でも、運動療法はエビデンスが高く、筋トレ（特に体幹の筋トレ）、マインドフルネスなどヨガ、散歩、コグニサイズ、リズム体操（エアロビクス）は良いとされています。
皆様も、日々の運動を心がけましょう。



直販統括部 給食推進課が商談や納品を行っております！
「たのしい給食」～ジョアで健康と笑顔～

カレーの日にジョアを出していただきました♪
実際の学校給食の納品と給食の献立です。



毎回大好評で、育ち盛りのお子さまの栄養の補給としてご使用いただいています！

近畿中央ヤクルト販売

おすすめ期間 /5月1日(木)～30日(金)

人も地球も健康に
Yakult

2025
5

乳酸菌のココロ



大切な栄養素「カルシウム」

PICK UP!

強い骨や歯をつくる
カルシウム

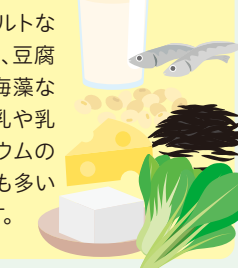
～成長期にカルシウムをたくさんとって骨の貯金をしよう～

成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスのよい食事と運動が大切ですが、特にカルシウムはしっかりとりたい栄養素です。また、カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあります。子どもが心身ともに健康に育つために、日ごろからカルシウムを充分に摂取することを意識しましょう。

カルシウムを効率よく摂取しましょう

カルシウムはからだの機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつで、体内の吸収率は他のミネラルとのバランスが影響します。例えば肉類やインスタント食品にはリンが多く含まれますが、リンを過剰に摂取するとカルシウムの吸収が阻害されます。また、カルシウムのとりすぎも鉄などの他のミネラルの吸収を阻害してしまいます。栄養が偏らないようにバランスよく食べることが大切です。

カルシウムは、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれます。なかでも、牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高い上に、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。



体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です。ビタミンDを多く含む食品は、魚（イワシ、サンマ、サケ）きのこ（キクラゲ、シイタケ）などがあります。また、ビタミンDは、日光を浴びることで体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。



成人1人当たりが1日にとるカルシウムの目標量は600～800mg。成長期の子どもは700～1000mgです。



いろいろな食品からカルシウムを積極的にとりましょう!!

出典:大切な栄養素カルシウム(農林水産省) (https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_05.html)を加工して作成

ヤクルトビューティエンス最高峰^{※1}のエイジングケア^{※2}シリーズ

PARABIO

～パラビオ～

医薬部外品
LS S.E. 高ヒ



- | | | |
|----------------------------|------|---------|
| ① ACクレンジング 120g | 販売価格 | 7,700円 |
| ② ACウォッシング 120g | 販売価格 | 7,700円 |
| ③ ACローション 130mL | 販売価格 | 11,000円 |
| ④ ACミルクI(モイスチュア) 110mL | 販売価格 | 11,000円 |
| ⑤ ACミルクII(モイスチュアリッチ) 110mL | 販売価格 | 11,000円 |
| ⑥ ACクリーム 40g | 販売価格 | 11,000円 |
| ⑦ ACマッサージマスク 100g | 販売価格 | 11,000円 |

ヤクルト独自の保湿成分「ラメラ粒子」に加え、シワ改善有効成分「ナイアシナミド^{※3}」を配合。表皮と真皮の両方にはたらきかけてシワを改善し、ふっくらとしたハリとつやをもたらします。

※1 ヤクルトの化粧品ブランドの中で、※2 年齢に応じたお手入れのこと
※3 AC クレンジング、ACウォッシングを除き配合 ※4 乳酸菌は「酵エキス(ミルク) (成分名:ホエイ(2))

～皆さまに支えられて90周年～

ヤクルトクイズキャンペーン

クイズに答えてポッシュママハンドジェルをもらおう♪

抽選で90名さまにプレゼント

二次元コードを読み取ってクイズに挑戦!

問題 Qに入る文字は? ヒント ヤクルトの代表的な菌

乳酸菌 ○ ○ ○ 株

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募締め切り 2025年6月30日

ご依頼・お問い合わせ

近畿中央ヤクルト販売株式会社 本社/大阪府茨木市 ヤクルト

0120-84-8960

【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。
【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。

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

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。

5月の放送テーマ

動脈硬化を防ぐ!

食事で予防/ストレッチで血管もしなやかに/ストレス対策

元氣は口から!オーラルフレイルを予防・改善する

口腔トレーニング

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

腸! 元氣コラム

人の体に最も多く含まれているミネラル

カルシウムのお話し

カルシウムは、健康維持に欠かせないミネラルのひとつで、骨や歯を形成してくれます。他にも、**心筋の収縮作用を増やし**たり、**筋肉の興奮性を抑える**など、その働きはさまざまです。カルシウムが不足してしまうと骨が十分に成長せず、骨粗しょう症の原因にもなってしまいます。日ごろからカルシウムを摂取することを意識しましょう!

成人1日あたりの推奨量

男性 **700～800mg** 女性 **650mg**

食品によってカルシウムの吸収率は変わります。特に**牛乳や乳製品は吸収率が高いのでおすすめです**。さらに、**ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働き**があり、**日光を浴びることによっても生成**されます。効率よくカルシウムを摂取するためにビタミンDが含まれている食品と一緒に食べたり、日光浴をしましょう!

乳製品を使用したレシピ紹介

今月のレシピ

春キャベツとしらすのミルクスープパスタ

【2人分】

パスタ	200g
キャベツ	100g
金揚げしらす	40g
牛乳	400ml
水	400ml
固形コンソメ	2つ
塩コショウ	少々
粉チーズ	少々
黒コショウ (粗びき)	少々

①キャベツを一口サイズに切っておく。
②フライパンまたは鍋に[A]を入れて火にかける。
③沸騰してきたら中火にしてパスタを半分に折って加え、5分程度煮る。(折らなくても入る場合はそのままでも!)
④キャベツを加え、パスタがお好みのかたさになるまで煮る。
⑤塩コショウで味をととのえて火を止める。
⑥器に盛り付けてしらすを上に乗せる。
⑦お好みで粉チーズ、黒コショウを振って完成☆

裏表紙にドクターのココロ「認知症（アルツハイマー型認知症）の非薬物療法」を掲載しています。

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



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。

たんばく質:4.6g
カルシウム:680mg
ビタミンD:5.5μg

栄養素はさまざまな食材から
バランス良く摂取することが
望まれています

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。

たんばく質:4.5g
カルシウム:680mg
ビタミンD:5.5μg

カルシウム
680mg
牛乳
コップ(200ml)
約3杯

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を配合。
ジューシーな完熟ブルーベリーの
果肉入り。

たんばく質:4.4g
カルシウム:220mg
ビタミンD:5.5μg

ビタミンD
5.5μg
まいたけ(ゆで)
約93.2g

ビタミンB⁶
1.3mg
バナナ
約3.5本

ビタミンE
6.3mg
アーモンド
(いり無塩)
約21粒

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。

たんばく質:4.1g
カルシウム:220mg
ビタミンD:5.5μg

鉄
6.8mg
豚しゃぶ
約52.3g

葉酸
240μg
えだまめ(ゆで)
約46さや
1さやの可食部2g換算

■食品として、1日1本を目安にお飲みください。 出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂)/イラストはイメージです。

ヤクルト発、青汁初*「肌のうるおいを保つ」

HYPER KALE
GREEN JUICE

機能性表示食品

肌の乾燥が気になる方へ

*青汁素材として初めて「肌のうるおいを保つ」ことを訴求した機能性表示食品
出典:消費者庁 機能性表示食品の届出情報検索データベース(令和3年12月28日更新版)より

機能性関与成分:グルコラファニン20mg 2袋(8g)当たり
栄養成分(2袋(8g)当たり)
熱量:27kcal、たんばく質:0.6g、脂質:0.1g、炭水化物5.9g(糖質:5.7g、食物繊維:0.2g)
ビタミンK:38μg、葉酸:47μg、鉄:0.2mg、カルシウム:123mg、
カリウム:294mg、マグネシウム:26mg、グルコラファニン:20mg、
β-カロテン465μg、ポリフェノール:46mg、ルテイン:0.7mg

本品にはグルコラファニンが含まれるので、
肌のうるおいを保ち、乾燥を和らげます。

グルコラファニン
20mgは生キャベツ
1.1五分です。



【届出表示】本品にはグルコラファニンが含まれるので、肌のうるおいを保ち、乾燥を和らげます。肌の乾燥が気になる方におすすめです。
●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、機能性表示食品です。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。●1日当たりの摂取目安量:1日1回2袋を目安に、200ml程度の水に溶かしてお召し上がりください。●摂取上の注意:本品は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。●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。

兵庫県伊丹市で『ヤクルト健康フェスタ』を開催しました!



当日のプログラム

- 10:00~ 健康増進イベント
- 12:00 開場
- 13:00 ご挨拶
- 13:10 基調講演
- 14:15 ヤクルトレディからお客さまへ
- 14:40 ものまねエンターテインメントショー
- 15:35 閉会

午前中には健康増進イベントも開催し、血管年齢の測定や骨の健康度の測定、お肌の水分測定などを実施♪100名を超えるお客さまにご来場いただきました!!!他にもヤクルトの商品の試飲コーナーや、阪神エリアのお届けセンターの紹介展示を掲示し、お客さまをお出迎えしました♡
「いつもヤクルトのおかげで元気です!」「今日はたくさんのご来場を勉強できて良かったです。これからの生活に取り入れます!」などたくさんのおいしいお声を聞くことができ、私たちスタッフもうれしかったです!ご来場いただきましたみなさま本当にありがとうございました♡



2025年3月6日(木)に伊丹アイフォニックホールにて『ヤクルト健康フェスタ』を開催しました!当日は【腸内環境改善があなたを守る!〜シンバイオティクスを活用した栄養治療〜】をテーマに京都大学医学研究科 糖尿病・内分泌・栄養内科学 非常勤講師、武庫川女子大学 食物栄養科学部 教授の幣憲一郎氏をお招きしご講演いただきました。後半にはものまねシンガー翔子氏によるものまねエンターテインメントショーも開催!みなさま大盛り上がりで楽しい時間となりました(^^)/



次回、「ヤクルト健康フェスタ」
大阪市内で開催予定!!



地下鉄今里駅より徒歩7分、大阪都心部の近くにありながら、下町感たようアットホームな雰囲気が残るエリアを担当しています。個性豊かな仲間がいっぱい!!集まれば笑顔あふれる楽しいセンターです♪地域の皆さまに健康のお役立ちができるように頑張っています!



パール温泉 さま



「銭湯を日本から消さない!」をモットーにされている、ゆとみなみ社が運営されているお風呂屋さん。昔から地元の方々に愛されて75年!!!リニューアルオープンして1年が経ちました。かわいいうグッズもたくさんそろっています。イン스타그램にて週替わりサウナや混雑状況など発信中。心身ともに癒されてくださいな。

■大阪市東成区中本3-10-15
■定休日/水曜日
■営業時間/14時~24時
■TEL/080-7422-9075

美味ひできさま



玉造駅すぐの日の出通り商店街の居酒屋!創業12年、カウンターとテーブル席の落ち着いた雰囲気のお店。修業を重ねたご主人のお料理はどれもおいしく、特に昆布と鰹節の一番出汁のおひたしは絶品!!日本酒は地酒がメイン、焼酎も約15種類と豊富。奥様もとても喜んで食べてくださいます♡ぜひお立ち寄りくださいな。

■大阪市天王寺区玉造元町4-8
■営業時間/ランチ:11時30分~13時30分、ディナー:18時~22時
■定休日/日曜日・祝祭日 ■TEL/06-7163-1769

ままらんちさま



「毎日食べたくなるおふくろ弁当!」を目標に献立を日々工夫されているテイクアウト専門のお弁当屋さんです♡お店も手作り感があってすごくかわいらしいですよ。店主さんは明るく元気な方!日替わり弁当が品数も多く、とても楽しみなお弁当になっています。これからの季節、行楽にもオススメです!是非一度食べてみてください。リピート間違いなしです。

■大阪市東成区東小橋2-7-2
■営業時間/11時~14時(無くなり次第終了)、17時30分~20時(月曜日・火曜日・金曜日のみ)
■定休日/木曜日・日曜日・祝日 ■TEL/06-6971-8030