


**梅田センター**



大阪を代表する繁華街梅田と飲食店が充実する福島エリアの中にある梅田センターです!! 現在マネージャー不在のヤクルトレディ12名で力を合わせて頑張っています! みんな仲良く、明るく、にぎやかで…チームワークはバツグンです! みんなで助け合えるセンターです。私たちと一緒に楽しくお仕事をしませんか? ご連絡お待ちしております!

**花くじら さま**



平成元年のオープンから変わらない味、親しみあふれる「おでん」のお店です。仕事帰りの会社員から家族連れまで、幅広い客層に愛される「花くじら」さん! 何といても、コクのある汁に染み入る大根、玉子は大人気です! いつもお店は大にぎわい。ぜひ、一度この味をおためしください!!

■大阪府大阪市福島区福島2丁目8-2 1階  
■営業時間/16時~23時(L.O.22時30分)  
■定休日/お盆、正月以外年中無休  
■TEL/06-6453-7486

**リラクゼーション HANA さま**



今年で10周年を迎えるリラクゼーションサロンです。駅近くでアクセスも非常に便利! お客さま1人1人のその時のお身体の状態を診て、解剖学や運動生理学を元に施術をしていきます。また、トレーニングやピラティスなどの運動指導もやっています。お気軽にご相談下さい!

■大阪府大阪市北区梅田1丁目3-1 大阪駅前第1ビルB1F  
■営業時間/平日10時30分~20時(最終受付19時)、土日祝10時30分~19時(最終受付18時)  
■定休日/1月1~3日 ■TEL/06-6342-0187

**スタンド アルル さま**



梅田のど真ん中にある隠れ家的なバーです。アルコールが苦手な人にもフードが充実していて、おすすめメニューはカレー! 若いママターが朝から丁寧に店内で調理しています。梅田に遊びに来た時には是非寄ってください!

■大阪府大阪市北区梅田2丁目4-41 桜橋キタ1F  
■営業時間/平日12時~24時、土祝14時~24時  
■定休日/日曜日 ■TEL/06-6131-6617

**今月のレシピ**



**鮭とごぼうのまぜごはん**

【材料 1人分】

鮭	20g	すりごま	2g
食塩	0.1g	いりごま	2g
ごぼう	15g	もみのり	0.3g
にんじん	15g	うすくちしょうゆ	4g
大葉	0.5g	本みりん	4g
米	70g	かつお昆布だし(液体)	10g
		サラダ油	2g

【作り方】

- ①ごぼうはざさがきにする。酢水につけた後、さっと水洗いし、水気を切る。にんじんは3cmの長さの千切りにする。
- ②鮭に食塩を振っておく。
- ③ご飯を炊く。(水は、米の重量の1.4倍)
- ④フライパンに出汁、しょうゆ、本みりんを①を炒め取り出す。
- ⑤フライパンに油をしき、鮭を焼く。(裏表両面) 鮭はほぐしておく。
- ⑥大葉をきむ。
- ⑦炊きあがったごはんは④⑤⑥と大葉、すりごまを加え混ぜ合わせる。
- ⑧茶碗に⑦を盛り付け、上からいりごまともみのりをのせる。

近畿中央ヤクルト販売 おすすめ期間 / 6月2日(月)~30日(月)



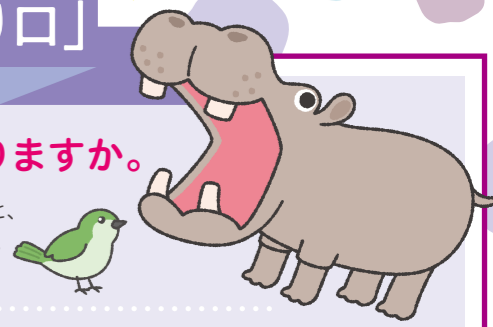
2025 **6** 乳酸菌のココロ

健口と健康「お口は体の入り口」

**PICK UP!**

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか。

オーラル(口)の機能が衰えてくる状態、「お口の虚弱」とも言われています。お口の機能が衰えると、噛めない・飲み込めない・むせるなど口腔機能が低下し、食生活にも影響を及ぼすことになります。好きなものを食べたり、会話を楽しんだり、体の健康を守るためにもお口の健康チェックが大切です。



【口腔機能の維持・向上の重要性】

8020(ハチマル・ニイマル)運動=80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした歯の健康づくり運動で厚生労働省と日本歯科医師会が1989年から推進している運動です。達成者は増加し、現在、全体の半数以上を超えている状況です。



しかし、高齢期には噛みにくいとを感じる方がとも増える一方で、歯科に通えなくなる方が多くなる、というデータがあります。その原因は一概にはいえませんが、高齢になり外出が難しくなったり、さまざまな病を抱えている方が増え、歯科治療の優先順位が下がってしまう、入院などを機に途切れてしまう、といったこともあるかと思えます。そうした状況だからこそ、**栄養の管理は大切**であり、**お口から食事をとるためには口腔機能の維持・向上が必要です。**

【小児期の口腔機能】

高齢者だけでなく小児期においても口腔機能は重要です。**小児期では、口腔周囲の筋力の獲得が十分にできないことによって、食べる機能や発音などに影響が出る**ことがあります。お子さまであれば「**食べるのに時間がかかる**」「**飲み込み方が気になる**」高齢者の方であれば「**口の中がかわく**」「**むせやすくなった**」などお口のことで気になることがあれば、歯科検診などの場で相談してみてください。

歯やお口の健康は、元気な時には当たり前すぎて、その重要性に気づきにくいですが、高齢期になっても元気に過ごすために、早い時期から歯やお口の健康に関心をもち、歯科疾患の予防に取り組みましょう。口から食べる、人とお話をコミュニケーションをとるなど、生活の質に大きく影響する歯やお口の健康を保つことが、人生100年時代に質の高い生活を送るための秘訣です。

出典: 広報誌「厚生労働」2022年6月号特集 | 厚生労働省 [https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou\\_kouhou/kouhou\\_shuppan/magazine/202206\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202206_00001.html) を加工して作成

**抽選で500名さまに**  
えらべるPay  
**500円分当たる!**

えらべるPay  
いろんなPayに換えられる

ポイント POINT au PAY dPOINT

近畿中央ヤクルト販売公式LINE  
お友だち3,000名突破記念  
「Yakult(ヤクルト)1000 糖質オフ」de  
**腸感謝**  
キャンペーン

キャンペーン 応募はここから!  
おすすめイベント & 当社が毎月発行するココロとカラダにおいしいマガジン 乳酸菌のココロ Web をLINEでお届け!

応募期間 **2025.6.2 10:00** → **2025.6.30 23:59**

**STEP 1** LINE お友だち登録  
「近畿中央ヤクルト販売」のLINEアカウントをお友だち登録する。

**STEP 2** リッチメニューから応募フォームへ移動  
リッチメニュー「腸感謝キャンペーン」ボタンをクリックしてサイトを開く。

**STEP 3** アンケートに回答し応募完了!  
アンケート(全5問)を回答して応募完了!

お問い合わせ 近畿中央ヤクルト販売株式会社 LINE アカウント運営係 [kcy-snsteam@kinkichuo-yakult.co.jp](mailto:kcy-snsteam@kinkichuo-yakult.co.jp)

受付時間 2025年6月2日(月)10時~2025年6月30日(月)17時

※メールの受信は24時間受け付けておりますが、返信にはお時間を頂戴しております。

【注意事項】①ラインナップの中から好きな商品と交換していただけます。②ポイント数は受け取ったチケット券面をご確認ください。③ラインナップおよび交換に必要なポイントは付与されたギフトにより異なり、変更になる場合がございます。④ポイント交換レートは商品により異なります。記載された必要ポイント数をよくご確認の上、商品と交換してください。⑤ラインナップは随時変更となる場合がございます。⑥ポイントの利用には期限がございます。⑦期限終了後、ポイント残高は失効します。ポイントの払い戻しはお受けしていません。⑧ポイントの追加チャージはできません。⑨商品交換後の商品の変更・キャンセルはできません。⑩Pay Payポイントは出金、譲渡不可です。PayPay / Pay Payカード公式ストアでも利用可能です。⑪「au PAY」は、KDDI 株式会社の商標です。

**番組紹介** 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。6月の放送テーマ **骨粗しょう症 骨折を防ぐ!最新ガイド** 「夏に注意!」皮膚トラブル 紫外線・あせも・虫刺され・水虫

**皆さんは、かかりつけ歯科医がいますか? 最近歯科受診されましたか?**

歯を失う原因は、生活習慣病とも言われるむし歯と歯周病(以前は歯槽膿漏といわれた)で6割以上ですが、これを、防ぐため歯科定期健診はとって大切です。

以前は多かったむし歯ですが、糖分の多い間食を減らしたり、フッ化物入り歯磨剤が広がることにより若年者のむし歯は減少してきていますが、逆に高齢者のむし歯は増えています。

歯周病は、若くても歯肉が腫れたり、歯みがき時に出血するなど自覚症状がある場合と、痛みなく進行し歯が動いてきて40代にやっと気づくこともあり、検査すると予想外に進行していることもあります。軽度の歯周病であれば、適切な歯ブラシと磨き方で回復することもあり、むし歯予防にも繋がります。お口の健康状態チェックのため、かかりつけ歯科医で定期健診を受け、バランスの取れた生活習慣、食習慣に改善することにより8020達成を目指しましょう。

澤田歯科医院 澤田 卓男 院長

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

90th since 1935 Yakult

0120-84-8960

【受付時間】9:00~16:00(土・日・祝・GW・夏季休業・年末年始を除く)

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。

**緊急告知!!** お客さま感謝イベント **健康フェスティバル** ヤクルト × シミズ病院グループ

毎回、ご好評いただいております「ヤクルト健康フェスタ」ですが、この度、シミズ病院グループさまと共同で実施いたします。当日は「認知症予防」のための講演や体操など、楽しく学んでいただける内容で、午前中は測定ブースも開催予定!是非ご参加お待ちしております!!

【日時】2025年7月3日(木)/13:00~15:30(予定)  
【場所】京都市西文化会館 ウェスティ  
【応募方法】申込書または左記のフリーダイヤルからお申し込みください。

入場無料 先着 **250名**

# ミルミル ミルミルS



**スッキリミルク味**  
 栄養成分(1本100mlあたり)  
 熱量(エネルギー):88kcal  
 たんぱく質:3.2g、脂質:1.7g、  
 炭水化物:15g、  
 食塩相当量:0.1g、  
 カルシウム:106mg、  
 ビタミンA:33μg

**ヨーグルト味**  
 栄養成分(1本100mlあたり)  
 熱量(エネルギー):49kcal、たんぱく質:3.2g、  
 脂質:0.1g、  
 炭水化物:13.7g(糖質:10.6g、食物繊維:3.1g)、  
 食塩相当量:0.1g、カルシウム:100mg、鉄:4mg、  
 ビタミンB<sub>6</sub>:1.9mg、  
 ビタミンB<sub>12</sub>:3.4μg、  
 ビタミンE:8mg、葉酸:240μg、  
 ガラクトオリゴ糖:1.0g、コラーゲン:100mg

ヤクルトのミルミル、ミルミルSは、  
 生きて腸までとどき、大腸ではたらく  
**ビフィズス菌 BY株**が  
 1本(100ml)に**120億個以上**  
 含んだのむヨーグルト。

●食品として、1日1本を目安にお飲みください。

## 空気からビフィズス菌を守る、5層の特別容器

酸素を嫌う性質を持つビフィズス菌。  
 生きてそのまま大腸へ届くよう、空気が入らず外界の影響を  
 受けづらい特別な容器を使用してビフィズス菌を守っています。



## ビフィズス菌について

- 乳酸と酢酸を作ります。
- 酸素が嫌いです。
- 主に大腸にすんでいます。

## 大腸について

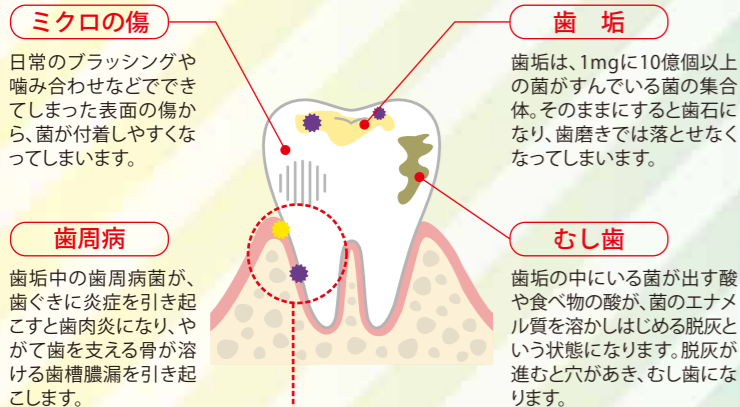
- 水分を吸収し、便をつくります。
- 粘液を分泌し、便をスムーズに排出しやすくします。
- ビフィズス菌などの良い菌とウェルシュ菌などの悪い菌がたくさんすんでいます。

# アパコートで健康的な美しい歯へ。 APAC<sup>+</sup>AT S.E.

## むし歯・歯周病<sup>※1</sup> 予防 + 美白<sup>※2</sup>

ヤクルト 薬用アパコート S.E. (ナノテクノロジー)

医薬部外品 薬用はみがき S.E. <sup>※3</sup> ●120g / 薬用歯みがき



薬用成分 薬用ハイドロキシアパタイトの

**3つのはたらきが、  
 むし歯を予防します。**

- 歯垢の吸着除去**  
 ナノ粒子薬用ハイドロキシアパタイトが、  
 歯垢を吸着除去します。
- ミクロの傷の充填**  
 歯表面のミクロの傷を埋めて、なめらかに。  
 歯垢や着色汚れがつきにくくなります。
- 初期むし歯の再石灰化**  
 薬用ハイドロキシアパタイトが初期むし歯  
 (むし歯の一手前の状態)を再石灰化します。



**歯周ポケットの菌に要注意!**  
 歯と歯ぐきのすき間【歯周ポケット】は、歯垢がたまりやすい場所です。  
 歯ぐきの内側で炎症が起こり、そのまま気づかず歯槽膿漏になってしまうことも。

ヤクルト 薬用アパコート S.E. (ナノテクノロジー) の効能・効果

- むし歯の発生および進行の予防
- 歯肉炎の予防
- 歯槽膿漏の予防
- 歯を白くする
- 口中を浄化する
- 口中を爽快にする
- 口臭の防止
- タバコのヤニ除去
- 歯石の沈着防止

だから、毎日のお手入れで、トラブルを未然に防ぎつつも健康的な白い歯を。

●薬用成分「薬用ハイドロキシアパタイト(むし歯予防成分)」配合の薬用歯みがき。  
 ●薬用ハイドロキシアパタイトが歯垢を吸着除去し、表面の目に見えないミクロの傷を埋めてなめらかにし、エナメル質から溶け出したミネラルを補給して、初期むし歯(むし歯の一手前の状態)を再石灰化するという3つのはたらきでむし歯を予防します。  
 ●マイルドな使用感で幅広い年齢の方にお使いいただけます。

※1 歯周病とは歯肉炎・歯槽膿漏の総称です。 ※2 美白とは汚れを落とすことで歯を本来の白さへ導くことです。 ※3 乳酸菌は「酵エキス(ミルク)(成分名:ホエイ(2)糖味剤)」のこと

# お口はからだの入り口 すこやかに保って、もっと健康に

6/4~

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」正しいみがきかたをしてこそピカピカの  
 美しい歯を保てます。力加減に注意し、1本1本丁寧にみがいて目指せ8020\*!!

\*80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした歯の健康づくり運動。

健康な人には、  
 親知らずを除き  
 大人の歯が  
 28本あるんだよ



歯をみがくタイミングは…?

## 食後の歯みがきがおススメです

食べ物の残りカスをもとに、細菌が歯の表面で繁殖した塊がプラーク(歯垢)です。  
 このプラークを放置していると、歯ブラシで落ちにくい黄ばみ(着色汚れ)として付着したり、  
 深刻なむし歯の原因になってしまいます。食後はなるべく早い段階で歯をみがいてプラークの発生を防ぎましょう。

## ハブラシ選びのポイント

歯みがきの基本は1本1本の歯を丁寧にみがくことです。そのために、歯の大きさや歯並び、歯ぐきの健康状態に合ったハブラシを選ぶことが大切で、  
 歯医者さんで、個人個人にあったハブラシや、効果的なブラッシング方法の指導を受けるのが理想的です。ここでは、これからハブラシを買いに行こうと  
 いう方や、今まさに店頭でハブラシ選びに迷っているという方向けに、ハブラシのどの部分を見て、どう選べばよいか、その目安をご紹介します。

### 毛のかたさについて

毛のかたさには「ふつう」「やわらかめ」「かため」があります。

歯や歯ぐきが健康な方は、歯垢や食べカスをはじき出す毛の反発力が適度にある「ふつう」がおすすです。歯ぐきが弱っているときや、歯肉炎で出血しやすいときには、歯肉への当たりがソフトな「やわらかめ」がおすすです。

### 毛先の細さ・加工について

歯や歯ぐきが健康な方は、普通の細さのものがおすすです。

歯ぐきが弱っているときや、出血しやすいときは、「毛先が細いもの」や「毛先がやわらかく加工されたもの」がいいでしょう。「毛先が細いもの」は、歯と歯ぐきのすき間をすみかとする細菌をかき出しやすく、「毛先がやわらかく加工されたもの」は、歯ぐきを傷つけにくい利点があります。

### ヘッドの大きさについて(ブラシ部)

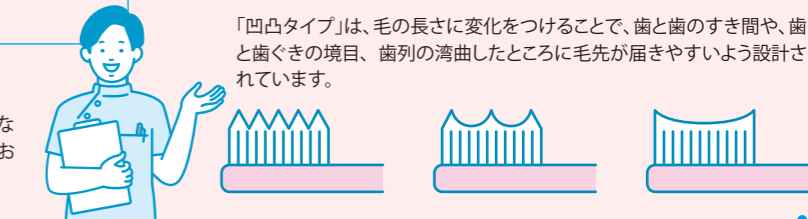
歯垢や食べカスをすみずみまで取り除くために、口の奥まで無理なく入るよう、ヘッドが小さめで、ヘッドの高さが低めのハブラシがおすすです。

### ハブラシの替え時について

ハブラシの毛は、使っているうちに毛先が磨耗し、歯垢や食べカスをはじき出す反発力が落ち、毛先が広がってしまふことで清掃効果が悪くなります。一般的には1日3回みがく方で1か月が取り替え時期の目安です。

### 電動ハブラシについて

電動ハブラシは、電気力で毛先を高速で小刻みに動かすことによる、効率的でむらのないブラッシングが特長です。毛の動かし方の違いによって、機械的回転式・往復式、音波振動式、超音波振動式など多様な方式があります。方式や商品の違いによって、ハブラシの使い方や適するハミガキも異なり、ヘッド(ブラシ部)の推奨交換時期も、商品によって異なりますので、それぞれの取扱説明書に従ってお使いください。



出典：日本歯磨工業会「みがこうネット」 詳細はこちらをご覧ください。https://www.hamigaki.gr.jp/hamigaki2/goods/

今月のおすすめアイテム 6/2(月)~6/25(水)

# 美白<sup>※1</sup> を超えた透白肌<sup>※2</sup> へ。

保湿をしながらUVケア!!

サラッとした使い心地でお肌になめらかに広がります。  
 日中の紫外線や乾燥からお肌をまもります。

# REVECY WHITE

10% OFF

医薬部外品 日中用乳液 S.E. AE 高ヒ LOE

リベシホワイト UVカットミルク 30mL

通常価格 6,600円(税込)  
 特別価格 5,940円(税込)

SPF 25 PA++



※1 メラニンの生成をおさえ、シミ・ソバカスを防ぐこと。 ※2 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。  
 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))」 AE …乳酸菌は「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