

久米田センター



久米田センターは、13名のスタッフで毎日楽しくお届けています。お客さまには、乳酸菌でおなかの健康を守り、お肌の健康にもお役立ちしたいという想いで、美容意識を高く持ち、日々、ヤクルトの内外美容をお伝えしています!

■岸和田市三田町793-1 ■営業時間/17時~23時
■定休日/月曜日(祝日は営業) ■TEL/090-8122-2929

焼肉 仁川(ジンセン)さま



クチコミでも高評価!!カウンター、テーブル席、お店は座敷もあり、おひとり様から大人数まで幅広く対応してくれます。初めての方でも、とても温かく迎えてくれるお店です。お肉はどれも新鮮で種類も豊富!!私のオススメは絶品ハラミと、もやしナムルです!是非一度食べてみてくださいね。リピート間違いなしです。

私の「ナンバー1」

■岸和田市三田町793-1 ■営業時間/17時~23時
■定休日/月曜日(祝日は営業) ■TEL/090-8122-2929

オリーブハウス ギフトしまもとさま



実用的なアイテムから人気ブランドのギフトまで豊富な品揃えで、さまざまなギフトに対応(全国配送可)していただけるアットホームなお店です。オーナーさんや店員さんはとても親切・丁寧で品物選びからマナーのことまで、なんでも相談に乗ってくれます。ギフトのことなら是非、ギフトしまもとさまへご相談してみてください。

■岸和田市池原町95-12 ■営業時間/10時~18時
■定休日/月曜日 ■TEL/072-445-5830

洋食屋 桜亭さま



1998年の創業以来、地元で愛され続ける岸和田の洋食屋さんです。「お値段以上の料理を提供させていただく」をモットーにされていて、素材からソースまで全てにこだわり抜いた店主さんの作るランチは最高です!久米田センターでは、お祝いごとがあるときにお弁当を注文しています。心まで満足させてくれる、食べた方の記憶に残るようなお弁当です!

■岸和田市小松里町2188 ■営業時間/11時~15時
■定休日/木曜日(祝日を除く) ■TEL/072-441-0909

ジェリコのパンさま



今年で創業32年目の知る人ぞ知る小さなパン屋さんです。お店はご主人と奥さま、息子さんの3人で頑張っておられます。ご主人のこだわりは、くちどけが良くて後味の良いパン。そして、お客さまに喜んでもらえることだそうです。私のオススメは、甘さと塩加減が絶妙な「こしあん塩バター」です。ぜひ一度食べてみてくださいね。初めて行かれる方は通り過ぎてしまわないようご注意ください。

■岸和田市箕土路町1-16-18 ■営業時間/9時~18時
■定休日/日曜日 ■TEL/072-445-8936

旬の夏野菜を食べましょう!

夏野菜は水分がたくさん含まれています。汗で失われた水分や、夏に不足しがちなカリウム、ビタミン類などを補うことで夏バテ・熱中症を予防する働きがあります。

- トマト**: ビタミンA、Cを豊富に含む。リコピンには抗酸化作用があり加熱したり油と一緒に摂ると体に吸収されやすい。
- ズッキーニ**: 免疫力を高めるといわれるビタミンCのほかビタミンBも含む。
- スイートコーン**: 胚芽部分にはリノール酸やオレイン酸が豊富に含まれている。
- ナス**: 皮に含まれるポリフェノール成分のナスニンは、活性酵素の働きを抑える。油との相性がいい。
- ピーマン**: 加熱しても壊れにくいビタミンCのほか、ビタミンCを吸収しやすくするビタミンP、免疫力を高めると言われるカロチンも含む。乗り切りましょう!

夏野菜をたっぷり使ったレシピのご紹介※⇒

今月のレシピ 鶏と夏野菜の黒酢あん

【2人分】

A	しょうゆ	小2	酒	小1
	おろししょうが	小1/2		
B	黒酢	大3	酒	大1
	砂糖	大3	水	大1
	しょうゆ	大2	片栗粉	小1
	みりん	大1		

鶏もも肉	1枚(200g)
ナス	1本(100g)
オクラ	3本
赤パプリカ	50g
ズッキーニ	50g
ピーマン	50g
たまねぎ	50g
にんじん	50g

- 鶏肉を一口大に切りボウルに入れの調味料を揉みこみ、つけておく。(10分程度)
- Bは混ぜ合わせておく。
- 各野菜を一口大に切る。にんじんは耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをし電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- フライパンに少し多めに油をひき火にかける。切っておいた野菜、にんじんを加えて炒める。
- 火が通ったら④のから揚げを加え、Bの調味料を回しかけて煮詰めながら混ぜ合わせる。あんにとろみがついたら完成。★

ヤクルトクイズキャンペーン

ご報告

乳酸菌のココロ2025年5月号にて掲載いたしました「ヤクルトクイズキャンペーン」へのご参加ありがとうございました。当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

※この度は多くの方にご参加いただきありがとうございました。たくさんの「ココロ」あたたまるコメントを頂戴しスタッフ一同感謝しております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

番組紹介

Eテレ 毎週月曜~木曜 午後8時30分

7月の放送テーマ 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。

徹底対策 慢性腎臓病 早期発見・進化した治療薬・食事術

便や腸のトラブル 便失禁・過敏性腸症候群

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

2025 7 乳酸菌のココロ

夏バテしない生活習慣

~夏の暑さに負けない食事~

暑さが少しずつ厳しくなってくると、なんだか体がだるいような気がしませんか。室内と室外での温度差が原因で、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。これから本番を迎える夏を乗り切るために暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏バテとは?
私たちの体は、体温を一定に保とうとする働きがありますが、高温多湿の夏の気候や、室内外の温度差によって、体温調節がうまくいかなくなり、疲れやだるさ、食欲不振などの不調があらわれる状態です。

【こんな生活していませんか?~夏バテになりやすい生活習慣と対策~】

夏バテになりやすい生活習慣	原因	対策
・冷房を低い温度で設定している	・暑い外との温度差が大きくなり、体温調節が困難に!	ぬるま湯に浸かり、1日の疲れをとりましょう!
・冷たい飲み物をよく飲む	・胃腸の働きが低下し、食欲不振に!	飲み物は常温や温かいものがおすすめ!
・入浴はシャワーだけで湯船にはつからない	・シャワーだけでは血行促進や疲労回復の効果が不十分。	冷房の温度は28℃がベスト
・食欲が落ちて栄養が偏っている	・汗をたくさんかくことで、栄養素も流れ出てしまい悪循環に!	

★夏を快適に過ごすため、まずはできることから始めましょう!!

暑い夏を乗り切るための食事とは?

- 疲労回復効果のある食品を摂る**
ビタミンB1…糖質をエネルギーに変える働きがある
クエン酸…疲労の原因である乳酸の生成を抑制する
ビタミンC…体の免疫力を高める
たんぱく質…体をつくる
- 香辛料を利用して食欲増進**
夏場は暑さで食欲が下がりがち。香辛料が胃液の分泌を促して食欲を増進してくれます。
- 水分補給はこまめに!**
~甘い飲み物に要注意~
糖分の多い飲みものは糖分の分解にビタミンB1を多量に消費するので疲労感を招きやすくなってしまいます。

出典: 全国健康保険協会 https://www.kyoukaikenpo.or.jp/file/koramu_R6.7.pdfを引用

暑い季節になると熱中症が心配です。特に高齢者は脱水が原因で熱中症になりやすいので、その理由と対策をご紹介します。

①筋肉には水分を蓄える働きがありますが、加齢により筋肉が萎縮すると体内の水分が減少します。瑞々しい体の維持には筋トレが有効です。②加齢とともに腎臓での水分の再吸収ができなくなり、いつも色の薄い尿が多量に作られますので、若い人より多めの水分摂取が必要です。③加齢とともに喉の渇きを感じにくくなるので、「喉が渇いたら」ではなく、「時間を決めて」水分摂取してください。④頻尿や尿漏れを気にして水分摂取を控える方がいます。

それらの症状は治療で改善することがありますので、泌尿器科で診てもらってください。⑤むくみに対して処方される利尿剤も注意が必要です。膝から下の足のむくみは運動不足が原因の場合が多いので、利尿剤が必要か担当の医師と相談してください。最後に、水分摂取量の目安として1日当たり1,500~2,000mlが推奨されていますが、尿の色にも注意を払っていただき、いつもより濃い場合はさらに多めに水分を摂るようにしてください。

医療法人清仁会 亀岡シミズ病院 副院長・泌尿器科 米田 公彦 医師

Wの強さで腸内環境改善 お通じ改善

ヤクルト400W^{ダブル}

Wの強さ

乳酸菌 シロタ株 **400億個** (1本 80ml あたり)

ガラクトオリゴ糖 **5.0g** (1本 80ml あたり)

腸内環境を改善、お通じを改善

乳酸菌 シロタ株とガラクトオリゴ糖の研究報告

●乳酸菌 シロタ株 400億個/1本(80ml) ●ガラクトオリゴ糖 5.0g/1本(80ml)

カテゴリー：乳製品乳酸菌飲料
 原材料：ガラクトオリゴ糖液糖(国内製造)、脱脂粉乳/安定剤(大豆多糖類)、香料、甘味料(ステビア)
 内容量：80ml 保存方法：10℃以下
 アレルギ―物質(28品目中)：乳・大豆

機能性表示食品
(成分評価)

腸内環境を改善する

良い菌を増やす

お通じを改善する

ヤクルト400W^{ダブル} 機能性表示食品

乳酸菌 シロタ株
ガラクトオリゴ糖
腸内環境改善
お通じ改善

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
乳製品乳酸菌飲料

【届出表示】本品には生きたまま腸内に到達する乳酸菌 シロタ株(L. カゼイYIT 9029)とガラクトオリゴ糖が含まれます。乳酸菌 シロタ株(L. カゼイYIT 9029)とガラクトオリゴ糖には、良い菌(乳酸菌、ビフィズ菌)を増やして腸内の環境を改善し、お通じを改善する機能があることが報告されています。
 ●機能性関与成分：乳酸菌 シロタ株(L. カゼイYIT 9029)400億個、ガラクトオリゴ糖5.0g ●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。●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。摂り過ぎあるいは体質・体調によりおなかやゆるくなることがあります。●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。●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。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

黒酢ドリンク

すっきり飲みやすい

おなかの調子を整える
ガラクトオリゴ糖配合

つぼ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、すっきりした味わいで飲みやすいピネガードリンク。

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・体調によりおなかやゆるくなることがあります。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。

Yakult

すっきり飲みやすい

おなかの調子を整えます

ガラクトオリゴ糖 2.5g

純米熟成黒酢 10ml入り 紀州南高梅 果汁2%

特定保健用食品 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

内容量：125ml/本

毎日の習慣に、ヤクルトの「黒酢ドリンク」を取り入れてみませんか。

お肌もからだにも水分補給を

意識して水分をとろう

うるおっているように見えても 実際はお肌のなかでは隠れ乾燥中!!

1 強い紫外線

毎日紫外線が強い時季。過度に浴びすぎるとお肌の水分を保持できなくなるため、万全の紫外線対策をしてしっかりガードしましょう。

お肌になじんでからのほうが効果的。お出かけの少し前につけましょう。

正しい日焼け止めのつけかた

① 適量を手のひらにとり、
・両頬 ・額 ・鼻 ・あご の5点に置きます。

② 頬・額・鼻・口まわり・フェイスライン、目のまわりの順に、中指と薬指を使って丁寧になじませます。塗りむらができやすい小鼻周辺、髪の毛の生え際や耳の後ろも忘れずに。

2 水分蒸発

汗をかくとお肌がうるおっていると勘違いしませんか？汗と一緒にお肌の中の水分も蒸発しています。

汗はこまめに拭き、お肌を清潔にしてからローションをつけましょう。

3 エアコンの風

涼しくて気持ちが良いエアコンですが、お肌に直撃していませんか？乾燥を招く原因のひとつなので気をつけましょう。

乾燥を防ぐため、お肌にはローションをたっぷりつけ、体の中へはのどが渴いたと思う前に、意識的にこまめに水分補給をしましょう!

今月のおすすめアイテム 7/1(火)~7/29(火)

日焼け止めを朝の習慣にして、徹底的にUVケアを

<p>石ケンで落とせる ご家族みんなの 紫外線対策に</p> <p>SPF 30 PA+++</p> <p>ボッシュママファミリー サンスクリーン®</p> <p>無香料 無着色</p> <p>リキッドタイプ/75mL</p> <p>通常価格 1,980円(税込) 特別価格 1,782円(税込)</p>	<p>通勤、買い物など日常生活の 生活紫外線を防ぐ</p> <p>SPF 30 PA+++</p> <p>ヤクルト デイリー サンスクリーン® S.E.</p> <p>無香料 無着色</p> <p>クリームタイプ/50g</p> <p>通常価格 2,200円(税込) 特別価格 1,980円(税込)</p>	<p>海、山、スポーツ観戦時などの 強い紫外線を防ぐ</p> <p>SPF 50+ PA++++</p> <p>ヤクルト アウトドア サンスクリーン® S.E.</p> <p>無香料 無着色</p> <p>リキッドタイプ/50mL</p> <p>通常価格 2,420円(税込) 特別価格 2,178円(税込)</p>	<p>SPF 50+ PA++++</p> <p>ヤクルト アウトドア サンスクリーン® S.E.</p> <p>微香料 お肌になじむ肌色</p> <p>クリームタイプ/50g</p> <p>通常価格 2,420円(税込) 特別価格 2,178円(税込)</p>
--	---	--	---

全品 10% OFF

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))」

高七 …高分子ヒアルロン酸