

園田センターグループ

園田センターはエリア内に園田競馬場があり、東阪神エリアの中でも大阪寄りの位置にあるセンターです。
現在、仲間は14名でみんなで楽しくお仕事しています♪お客さまに元気に過ごしていただけるように、私たちが日々笑顔でお届けしています♡

コロンビア珈琲(株)生豆本店 さま

創業1965年「極上珈琲 生豆本店」は、世界中の高品質なコーヒー生豆と焙煎したてのコーヒーを100g単位から気軽に購入出来る専門店。J.C.Q.A認定のコーヒー鑑定士が、品質をしっかりと見極めているので、どの豆も安心して楽しめます。現在は、インターネットでも購入できるよう、通販サイト「生豆本舗」を立ち上げ、全国のコーヒーファンから支持されています。コーヒーライフがもっと楽しくなること間違いなし!!

■兵庫県尼崎市小中島3-13-1 ■TEL/06-6493-7722

リトルパラソル さま

平成元年オープン園田駅近くにあるお花屋さんです。「お客さまに喜んでもらえる事が一番嬉しい」とおっしゃる店長さんは、いつも笑顔で対応して下さる癒し系♡とてもお話し上手でお客様との話に花が咲きます♪季節のお花を取り揃えてお待ちしております♪

■兵庫県尼崎市東園田町5丁目142-1 法界寺ビル1F
■TEL/06-6499-8577

魚屋高畑 さま

猪名川公園からすぐ近くの、町の魚屋さんです。目利きの店主が市場から直接買い付けて来られるお魚は毎日とても新鮮!その美味しさは、通りがかりの子どもさんたちまでもが、「ここのお魚、美味しいねで!」と話題にするほど。毎週金曜日に焼く鰻の香りも絶品です。

■兵庫県尼崎市榎堂1-14-51
■TEL/06-6491-7010

どるめんと遊 さま

1980年の創業以来、地元で愛されているお店です。不定期で音楽イベントや、ライブなども行っています。この秋から近くで、就労継続支援B型事業所さまとコラボしたイベントも計画中だとか…! キッチンカーも大人気です♪

私たちもいつもお世話になっていて素敵な店長さんもうらっしゃいます。ぜひ、お店をのぞいてみてください☆

■兵庫県尼崎市東園田町5-98-1
■TEL/06-6415-6309

腸! 元気コラム

イソフラボンとは?

大豆や葛といったマメ科の植物に多く含まれるイソフラボンはポリフェノールの一種です。女性ホルモンであるエストロゲンに似たはたらきをすることがわかっており、ホルモンにまつわるさまざまな不調を整えると言われています。

イソフラボンは何に含まれている?

大豆、きな粉、納豆、味噌、湯葉、醤油、味噌、味噌、味噌

おいしく、楽しく、バランスの良い食事からイソフラボンを摂取していきましょう♪

管理栄養士 小寺愛理

今月のレシピ

キムチマンドゥ豆乳スープ

【2人分】

【キムチマンドゥ】

餃子の皮	12枚
豚ひき肉	100g
木綿豆腐	80g
ニラ	20g
白菜キムチ	80g
塩	ひとつまみ
ごま油	大さじ 1/2
おろしにんにく	小さじ 1/2
小ネギ	少々(お好みで)

【豆乳スープ】

水	50cc
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
しょうゆ	少々
調整豆乳	250cc

【キムチマンドゥ】

- ニラとキムチを細かく刻む。
- ボウルに豚ひき肉、木綿豆腐、ニラ、キムチ、塩、ごま油、おろしにんにくを入れしっかりと混ぜる。
- 餃子の皮に②を均等にのせ、成型する。
- フライパンで蒸し焼きする。

【豆乳スープ】

- 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて煮立たせる。
- 弱火にし、しょうゆ、豆乳を加え全体が温まったら、キムチマンドゥを加え完成★

※今月の番組紹介はお休みさせていただきます。

ヤクルト×シミズ病院グループ健康フェスティバル

京都エリアで開催されました!!

2025年7月3日(木)京都市西文化会館ウエスティでお客さま感謝イベントを開催しました。今回はシミズ病院グループと協力し「地域に密着したフェスティバル」として初めて開催することができました。当日はたくさんの方にご来場いただき賑やかなフェスティバルとなりました。2回目も企画中です。お楽しみに!!

腸感謝キャンペーン

乳酸菌のココロ6月号で掲載しました公式LINE「腸・感謝キャンペーン」へのご参加ありがとうございました。

当選者の発表は随時、メールにて送らせていただきます。
※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。
お友だち登録者数も5,000人に近づいております。
みなさまのご参加、スタッフ一同感謝しております。
今後とどうぞよろしくお願いいたします。

近畿中央ヤクルト販売

おすすめ期間 / 8月1日(金)~29日(金)

人も地球も健康に **Yakult**

2025 **8** **乳酸菌のココロ**

心疾患は、なぜ怖い?

~心疾患は「がん」に次いで死亡率の高い病気~

全身に血液を送り出している心臓は、生命活動を営むうえで最も重要な臓器です。健康寿命を延ばすためにも心臓に負担をかけない生活づくりが大切です。

突然死の原因の大半は心臓のトラブル

心疾患の恐ろしいところは、「ある日突然命を奪われる」ことが少なくないということです。初発症状から24時間以内に死亡することを「突然死」といい、**動き盛りを襲う突然死の半数以上が心臓のトラブルによるものです。心臓に関する突然死の原因で最も多いのは心筋梗塞です。その他にも心臓弁膜症や心筋症などありますが、いずれも心臓を停止させる直接の原因は、多くが心室細動という不整脈です。**

心疾患の危険因子とは

心疾患の中でも、虚血性心疾患には**高血圧、脂質異常、喫煙、高血糖**が**4大危険因子**として知られています。その他にも、**動脈硬化、内臓脂肪型肥満、不整脈**も危険因子です。

心疾患を予防するために

~危険因子は生活習慣の改善で減らすことができます~

狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患は生活習慣病の1つでもあり、おもな誘因のほとんどが生活習慣にあります。減塩や栄養バランスのとれた食事を心がけ、禁煙、節酒、適度な運動を習慣にするなど、生活習慣を改善すれば予防できる可能性がとても高いということです。まずは健康診断の結果などから生活習慣を見直し、改善に努めましょう。

減塩 **栄養バランス** **禁煙** **節酒** **適度な運動**

出典: 全国健康保険協会 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat450/sb4501/>
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4502/p013/> を引用

突然死や胃がんの原因になることもある高血圧

高血圧の状態を長く放置していると、血管は圧力によって傷つきやすくなり、動脈硬化が進みます。その結果、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす原因となります。

さらに最近では、塩分の摂りすぎは胃がんの要因の1つでもあることも分かっています。胃の中で塩分濃度が高まると胃の粘膜が傷ついて胃炎が起こりやすくなり、発がん物質の影響を受けやすくなります。

ドクターのココロ

医療法人社団志高会
三菱京都病院
心臓内科
院長補佐兼主任部長
横松 孝史 医師

心臓や血管の病気は、日常の生活で障害となるような様々な症状が出るだけでなく、ある日突然命が奪われる突然死の原因となることもあります。突然死はそれまで予兆となるような症状がまったく無かったケースも少なくなく、新たな心筋梗塞や大動脈解離の発症、或いは何らかの心臓病をベースとした心室性不整脈といわれる危険な不整脈の出現などが原因となります。

これらの病気は急に発症するのであらかじめ治療しておくことはできませんが、予防に努めることは可能です。禁煙や適切な運動、健康的な食事などが予防に大切であることはよく聞かれた

ことはあると思います。では具体的にはどのような運動が良いのでしょうか。別にアスリートのような鍛え方をする必要は無く、できればウォーキングや水泳などの有酸素運動を週に3~4回以上行うことが推奨されます。もっとも簡易なのはやはり歩くことでしょう。少し息がはずむ程度のレベルで30分程度歩いてみましょう。また、筋力トレーニングを組み合わせると更に有効です。これも高い負荷をかける必要はありません。器具がなければつま先立ちや椅子を用いたハーフスクワット等を15回、2セットぐらい行ってみましょう。普段の日常生活の中で、心臓病の予防につなげていきましょう。

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

通話料無料 **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

生きて腸内に到達する「乳酸菌 シロタ株」が1本に1,000億個。

Yakult1000

ヤクルト

Yakult1000 糖質オフ

ヤクルト

【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

ストレスをやわらげる

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

「Yakult1000」に比べ

カロリー

32%OFF

「Yakult1000」に比べ

糖類

44%OFF

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。

高密度の乳酸菌 シロタ株の維持に適した培養条件の確立と原材料選定。

「Yakult1000」「Yakult1000 糖質オフ」は、胃液や胆汁に耐え生きて腸までとどく「乳酸菌 シロタ株」を1mlあたりに10億個含んでいます。この高密度の乳酸菌飲料は、長年に及ぶ培養技術の改良、そして品質の保持に適した原材料の選定によって誕生しました。

「Yakult1000」機能性表示食品（製品・成分評価）	「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。 ●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ではありません。 ●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	【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。 ●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。

調製豆乳

国産大豆 100%使用

コレステロールが気になる方へ

「大豆たんぱく質」のはたらきにより、血清コレステロールが低下

特定保健用食品

関与成分：大豆たんぱく質7.0g
大豆イソフラボンアグリコンとして27mg/個含有しています。
また、ビタミンE 12mg/個、カルシウム84mg/個を含有しています。

特定保健用食品

大豆イソフラボンアグリコンとして27mg/個含有しています。
また、ビタミンE 12mg/個、カルシウム84mg/個を含有しています。

調製豆乳

国産大豆使用

コレステロールを低下

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 1本：200ml

【許可表示】本品は豆乳を原料とし、血清コレステロールを低下させる働きがある大豆たんぱく質を摂取しやすいように工夫されているので、コレステロールが気になる方の食生活の改善に役立ちます。

●1日当たりの摂取目安量：1日当たり1個（200ml）を目安にお召し上がりください。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

●摂取上の注意量に摂取することにより、疾病が治癒したり、より健康が増進されるものではありません。

●大豆アレルギーの方は、摂取をひかえてください。他的大豆食品によりアレルギー症状がでない方でも、ごくまれにアレルギー発症例がありますので、初めての飲用の場合、または体調不良の時は、ごく少量でのご試飲をおすすめします。

『夏のお疲れ肌』をきれいにさせる！

夏は暑さと紫外線で、肌は想像以上に過酷な環境にさらされています。拭いても拭いても出てくる汗。あなたのお肌は大丈夫???

汗をかく=お肌の水分が蒸発？

汗をかくと、一見お肌がうるおっていると勘違いをしていますが。実はその汗と一緒に肌の内部にある大切な水分も蒸発してしまうのです。エアコンの風や日差しダメージも加わると、肌は水分不足のからから状態に。肌のバリア機能も低下しやすくなり、乾燥・くすみハリの低下といった「夏のお疲れ肌」につながってしまいます。汗により肌荒れを起こしてしまうことも。

朝のスキンケアは保湿重視！水分を閉じ込めてからメイクを。

何度も汗を拭く=化粧が崩れる！

ハンカチやタオルで何度も汗を拭いたり、せっかく朝つけたメイクも汗と一緒に流れてしまい、残念…。ゴシゴシ拭くとメイクだけでなく肌への摩擦ダメージにもつながってしまいます。

汗をかいた後は、ティッシュなどでやさしく押さえるようにし、再度保湿を。日ヤケ止め、下地、ファンデーション、パウダー…。紫外線防止成分を重ねて夏のお肌を守りましょう。

～汗と上手につきあう美肌メイク術～

眉やチークを入れていきいきと魅せる元気顔

ふっくら華やかに

にっこり笑った時に高くなったところを目安にし、ほお骨に沿って楕円形に入れます。全体を淡くぼかしながら、丸く入れると華やかになります。

表情がいきるナチュラルメイクで印象的に

くずれにくい眉の描き方

皮脂や汗をティッシュで押さえる

皮脂や汗は化粧くずれの原因となるため、眉を描く前にティッシュで押さえましょう。

フェイスパウダーをつける

フェイスパウダーを眉全体につけてから描くと、ベタつきがおさえられ、描きやすく、くずれにくい眉に仕上がります。

※ペンシルのうしろのブラシでととのえと描きやすくなります。

眉の基本バランス

A 眉頭は目頭の真上から始まります。

B 眉尻は小鼻と目尻を結んだ延長線上にくるようにします。

C 眉山は眉頭から全体の約2/3より少し内側にします。

D 眉尻は眉頭と同じ高さにします。

グラントピアEX アイブローペンシル

全2色

グレー系・ブラウン系

各3,300円(税込)

レフィル

グレー系・ブラウン系

各1,650円(税込)

今月のおすすめアイテム

ビサイクル リフトリペア エッセンス

S.E. BE 高ヒ

お肌のハリ・弾力が気になる方に

保湿成分ビフィズス菌はっ酵エキス(大豆)を配合。お肌にハリ・弾力を与え、ひきしまった印象に導きます。

ご使用方法

朝晩化粧水のあとに、お顔全体に2～3プッシュなじませます。

薬用美容液

無香料

ビサイクル リフトリペア エッセンス

40mL

医薬部外品

販売価格

6,600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)

高ヒ …高分子ヒアルロン酸