



西宮北口センターは厄除開運で有名な門戸厄神 東光寺、神戸女学院や関西学院大学の近くにある学生と町の人が行き交う地域にあります。2年ほど前に甲東センターと西宮北口センターが合併して今のにぎやかなセンターになりました。お届けスタッフは就業1か月の新人から15年以上の経験豊富なベテランまで地域の方々の健康を願って楽しくお届けしています♪お近くに来られた際にはぜひお立ち寄りくださいね!!

タイ料理店 イサラ西宮 さま



甲東園駅近くにあるタイ料理屋さんです。店内はアットホームな南国の雰囲気、かわいい雑貨やタイの食材が並ぶ販売コーナーもあり、見ているだけでも旅行気分が味わえます♪お料理は本場の味でボリュームもあり、満足度が高いです。ご家族やご友人とぜひ一度足を運んでみてください!

■住所:兵庫県西宮市上田市1-8-16 レジデンシア甲東園1F
■TEL:0798-51-8885

アトリエタケ さま



阪急苦楽園口から夙川を渡り東へ徒歩5分ほどの場所にある、ご夫婦で経営されているケーキ屋さんです。ご主人が作るスイーツは素材を大切にしたい味です。季節のフルーツやエディブルフラワーがのったケーキは見て美しく、食べてうっとり…します!プリンは心もとろけます。甘さが控えめのクリームが人気のロールケーキや、ギフトにもオススメの極上のパウンドケーキ、焼き菓子などたくさんあります♡美味しいケーキとほわっと優しい雰囲気奥さまに会いに、ぜひ行ってみてください!

■住所:兵庫県西宮市北名次町1-1 1F ■TEL:0798-72-1857

(有) 旭モータース さま



昭和44年創業で、ご家族で経営されている自動車工場です。愛犬クッキーがいつも出迎えてくれます。お客さまからのご依頼があれば九州などの遠方でも快く引き受け、駆け付けてくれます。とても頼りになり、そしてとても優しい方々です。車のことで何かお困りごとなどあればぜひ(有)旭モータースさんへ♡

■住所:兵庫県西宮市野間町4-10 ■TEL:0798-67-9103

腸!
元氣コラムきのこを食べて
カラダを元気に!

これからが旬! 栄養満点のきのこ! 食物繊維やビタミンが豊富で、おいしくてヘルシー♪きのこの魅力を知り、季節を食事で味わっていきましょう(^^)!

①食物繊維が豊富でカラダにうれしい♪

食物繊維は整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール濃度の低下など多くの機能があります! そんな食物繊維がきのこには豊富に含まれているんです!

②ビタミンもたっぷり♪

種類によって違いがありますが、きのこにはビタミンDやビタミンBなどのビタミン類やミネラルが豊富に含まれます! ビタミンはカラダの中で生成できない種類もあるので、食材からバランスよく摂ることが大切です!

③おいしくてヘルシー♪

種類によって違いがありますが、きのこにはグルタミン酸やグアニル酸などの旨味成分が含まれます! 旨味を上手に組み合わせると相乗効果でより強く旨味を感じることもできます! 栄養も旨味も満点なのに低カロリーでヘルシーなのうれしいポイントですね!

今月の
レシピ

生姜を使ったきのこの“和”マリネ

【2人分】



えのき -----80g
エリンギ -----50g
しめじ -----50g
酢 -----大さじ1
めんつゆ -----大さじ1
オリーブオイル -----大さじ1
おろし生姜 -----小さじ1
大葉 -----適量

- ①きのこは石づきを落とし、えのきは3cm長さ切ってほぐし、エリンギは縦に2等分し、1cm幅に切り、しめじは小房に分ける。
- ②酢、めんつゆ、オリーブオイル、きのこ類を耐熱容器に入れ混ぜ合わせる。
- ③②にラップをし、600Wで5分加熱する。
- ④大葉を細かく刻む。
- ⑤③におろし生姜を入れ全体によく混ぜてお皿に盛り④を散らし完成★

ヤクルトの健康セミナーご依頼絶賛受付中!

管理栄養士・栄養士や健康管理士一般指導員の資格を持った講師が費用無料で健康セミナーを実施いたします! うれしいお土産付き★さまざまな世代の方に合わせて主に腸の健康や腸内細菌のお話はもちろん、認知症予防や感染症予防など全12項目ございます♪

近畿中央ヤクルト販売株式会社 広報課
TEL 0120-84-8960
※平日 9:00 ~ 16:00 土日祝・夏季休業・年末年始休み



腸内フローラとは!?
乳酸菌シロタ株とは!?
クイズも交えて楽しくお伝えいたします!

費用無料!



番組紹介

Eテレ 毎週月曜~木曜 午後8時30分

9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。

「がん検診」
命を守る最新ガイド

検診のメリット・デメリット/
進化する胃・肺・大腸がん検診/
女性のがん検診

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

近畿中央ヤクルト販売

おすすめ期間 / 9月1日(月)~30日(火)

人も地球も健康に

Yakult

2025
9

乳酸菌のココロ

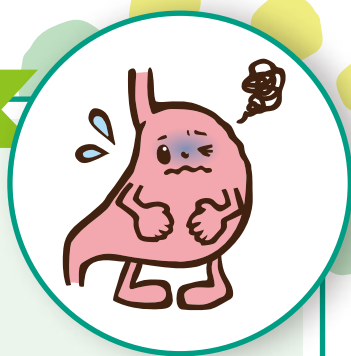


胃・食道の役割とおもな病気

PICK UP!

~胃に疲れが出ていませんか?~

もうすぐ暑い夏が終わり、秋が近づいてきますがみなさん胃の調子はいかがでしょう。季節の変わり目には、なんとなく「胃の不調」を感じたりしやすくなりますね。今回はそんな“胃”の役割とおもな病気について考えてみたいと思います。



【食道の役割】

食べ物がたどる経路となる食道や胃、小腸や大腸などの臓器を消化管といい、食道から胃までを上部消化管といいます。食道の役割は、口から入った食べ物や水分を、ぜんどう運動によって胃へと運ぶことです。食道と胃の接合部分である噴門が開閉することで食べ物や水分が胃へと送られ、一方で胃からの逆流を防ぎます。



食道

に起こる主な病気

逆流性食道炎、食道アカラシア

【胃の役割】

胃の役割は、食道から送られてきた食べ物を胃液で消化しながら一時的にたくわえ、十二指腸へ送り出すことです。胃の中では、おもにたんぱく質が消化されます。十二指腸や小腸での本格的な消化・吸収に備えて、食べ物を粥状にし、胃のぜんどう運動によって十二指腸へと送ります。十二指腸で食べ物は胆汁や膵液といった消化液によって消化されます。



胃

に起こる主な病気

急性胃炎、慢性胃炎、
胃がん、十二指腸潰瘍

出典：全国健康保険協会「健康サポート」 生活習慣病とその予防 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4502/p022/> を引用

胃・食道の病気の原因は?

■ストレスや食生活にも危険因子が潜んでいる■

胃や食道の病気には加齢やピロリ菌、薬などといった原因もありますが日頃の生活習慣にも病気の発症や悪化に関わる危険因子が潜んでいます。ストレスが胃炎や胃潰瘍と深い関係にあることはよく知られています。また、油っこい食事や甘いもの、多量の飲酒、喫煙などは粘膜を刺激するため、急性胃炎や逆流性食道炎の危険因子となります。胃や食道に炎症を起こしたことがある人は炭酸飲料やカフェインを多く含むコーヒーや濃い緑茶、香辛料、熱すぎる食べ物や飲み物などの刺激物にも注意が必要です。



胃・食道の病気を改善するために

■危険因子は生活習慣の改善で減らすことができます■

胃や食道の危険因子の多くは、生活習慣を改善することで病気の発症や悪化のリスクを大きく減らすことができます。日頃、ストレスを感じている人は、上手にストレスを解消して胃への負担が少しでも軽くなるようにしましょう。食生活では暴飲暴食を控え、胃や食道の粘膜を刺激する食べ物や飲み物に注意するようにします。また、お酒は適量を守り、喫煙者は直ちに禁煙を実行しましょう。



夏場は胃腸が疲れやすくなっています。

胃腸の疲れのサインとして①脂っこい食事をしたわけでもないのに胃がもたれる②お腹いっぱいになって、食事があまりとれない③胃、胸、みぞおちなどにやけるような痛みなどの不快感がある④胃の消化機能が低下している感じがする⑤下痢気味などがあげられます。病院に行くと逆流性食道炎、胃食道逆流症(GERD)、胃炎、腸炎、過敏性腸症候群(IBD)等と診断され、胃腸薬や漢方薬が処方されることが多いと思われます。夏場は夏バテ、冷たい飲食・アルコールの増加などで胃腸に負担をかけやすい時期となります。室温28℃位のよい室内環境、十分な睡眠、

規則正しい食事、適度な運動を心がけるのがよいとされています。夏バテ予防に効果的な食べ物には①疲労回復にビタミンB・良質のたんぱく質(豚肉、ウナギ、大豆、ごま)②疲労回復効果を高めるアリシン(ニンニク、ネギ、たまねぎ)③免疫力を高めるビタミンC(トマト、ゴーヤ、レモン)④胃腸の粘膜を保護するムチン(山芋、納豆、おくら、なめこ)⑤代謝がよくなる・食欲増進の香辛料(ワサビ、こしょう、唐辛子、しょうが)があげられます。胃腸が疲れやすい夏場は毎日の生活、食事内容に留意して胃腸に疲れがでないような生活が必要です。

ドクターの
ココロ

医療法人清仁会
洛西ニュータウン病院
消化器内科部長
本合 泰 先生

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。

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

LINE

近畿中央ヤクルト販売

ビーエフワン
BF-1

胃ではたらくビフィズス菌
「B. ビフィダム Y株」

食後に胃の負担を感じているあなたに

「BF-1」の継続飲用により
食後の胃の負担をやわらげる

胃は非常に強力な胃酸で、胃の中を一定以上の酸性に保ち、食物の消化の他に、食べ物といっしょにはいつてきた菌の殺菌を行います。そのため、多くの菌は胃にとどまることができません。しかし、「BF-1」に含まれるヤクルト独自のビフィズス菌「B. ビフィダム Y株（ビフィドバクテウム ビフィダム YIT 10347）」は、胃壁にくっつき、胃でその「チカラ」を発揮することが確認されました。

【届出表示】本品には、B. ビフィダム Y株（B. ビフィダム YIT 10347）が含まれるので、食後の胃の負担をやわらげる機能があります。●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。●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。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



機能性表示食品（製品評価）

1本/100ml

ヤクルトの
おいしい はっ酵果実

機能性表示食品
（成分評価）

さわやかスツクリ
おいしく鼻ケア

アレルギー特定原材料※を
含まないから
安心して飲んでいただけます。

※アレルギー物質を含む食品として表示が義務付け
されている特定原材料と表示が推奨されている
原材料の計28品目。

温州みかん果汁を当社独自の「乳酸菌LP0132」で
発酵させた「乳酸菌はっ酵果汁飲料」です。

乳成分を含まない乳酸菌を使用した飲料！

乳酸菌LP0132には
花粉・ホコリ・
ハウスダストなどによる
鼻の不快感を
軽減する機能が
あることが報告されています。



1本/125ml

【届出表示】本品には乳酸菌LP0132（L. プランタールム YIT 0132）が含まれます。乳酸菌LP0132には、花粉、ホコリ、ハウスダストなどによる鼻の不快感を軽減する機能があることが報告されています。●機能性表示食品：乳酸菌LP0132（L. プランタールム YIT 0132）400億個●1日当たりの摂取目安量：1日1個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。●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。

～秋を美肌で迎えるために～

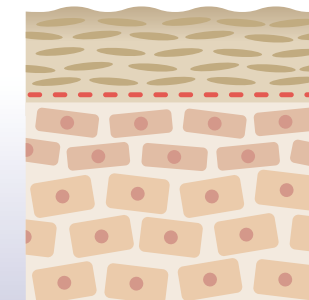
秋は肌老化の季節

夏の疲れによる角質肥厚

過酷な夏を乗り越えたお肌には疲れが蓄積し「夏バテ」状態です。夏に浴びた紫外線の影響でお肌（角質層）が厚く硬くなり、ゴワつきやくすみがおこります。また、お肌の生まれ変わりが滞ることで、メラニンが排出できずシミ・ソバカスにもつながります。

夏バテ肌をリセット！（角質ケア）

この時季のお肌は夏バテ状態!!



お肌の
生まれ変わりが
滞ると…??

古い角質が蓄積

くすみ
シミ・ソバカス
ゴワつき



睡眠の
秋

秋の夜長で美肌をつくる

「睡眠は美容の素」といわれるほど、お肌と密接な関りがある睡眠。お肌の生まれ変わりも睡眠中に活発になります。

質の良い睡眠をとるポイント

入浴は就寝の2～3時間前にぬるめのお湯で

ライフスタイルに合わせた運動習慣で昼夜のメリハリを

就寝前はなるべく携帯やテレビを控えて脳を休める

寝室は昼光色の光より、電球色の光に

毛穴の汚れや老廃物を
しっかり吸着し、
明るく透明感の
あるお肌へ。



今月のおすすめアイテム

9/1(月)～9/26(金)

10%
OFF



REVECY
WHITE

S.E. A.E 高ヒ LOE

眉・目の周り・髪の生えざわ・くちびるをさけ、
お顔全体にムラなく伸ばしたあと、10分程度そのままにし、
水またはぬるま湯で洗い流します。

ホワイトニング
（美白）

ブライトニング
（透白感）

洗い流しタイプ

医薬部外品

通常価格 5,500円(税込)

リベシィホワイト クレイパック

特別価格 4,950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))

A.E …乳酸菌はっ酵エキス(アロエ) 高ヒ …高分子ヒアルロン酸 LOE …水丁香エキス

内容量:100g

食欲の
秋

秋の味覚は美肌成分が豊富

秋はいろいろな食べ物がおいしい季節。
旬の食べ物からたっぷり栄養を摂って、
体の中から美肌を目指しましょう。



きのこに含まれるビタミンB2は
お肌の生まれ変わりを促してくれます。

うなぎにはお肌を
健やかに保つビタミンAが豊富です。

～ 秋の味覚を楽しむためにも歯の健康をしっかり意識 ～
いつまでも自分の歯でおいしく食べることは健康長寿に繋がります。

美味しいご飯を
食べたあとは、
しっかり歯を
磨きましょう。

目指しましょう!
80歳で20本の
自分の健康な歯

9月1日(月)～26日(金)
アパコート1本
お買い上げに付き
歯ブラシを1本
プレゼント。

抗菌効果で歯周病の原因菌を寄せ付けず、
歯垢を取りお口の中をすこやかに

ヤクルト 薬用アパコート S.E. (ナノテクノロジー) SE*

医薬部外品

薬用はみがき

販売価格 2,200円(税込)

内容量: 120g/薬用歯みがき



※乳酸菌はっ酵エキス(ミルク) (成分名:ホエイ(2) 矯味剤)のこと