近畿中央ヤクルト販売　おすすめ期間 /11月4日㈫～28日㈮

人も地球も健康に Yakult

2025 11 乳酸菌のココ

桜大手町センター

桜大手町センターは、阪急茨木市駅から徒歩5分。茨木市のシンボル「おにクル」のすぐ近くにあり、2025年9月1日にオープンしたばかりのとっても綺麗なセンターです。10名の元気なヤクルトレディで毎日楽しくお届けしています！

㈱堀廣旭堂 さま

明治27年(1894年)創業。ノーベル文学賞作家、川端康成が足繁く通い、ツケで本を買っていたと伝えられています。今も、茨木高校の生徒さんが多く来店されています。この地域に欠かせない本屋さんです♡是非、お立ち寄りください♪

■住所：大阪府茨木市大手町4-19
■TEL：072-622-2039
■HP：https://www.bookhori.com

田和商店 さま

地元に愛される商店。気さくで優しいお父さんとお母さんが出迎えてくれます！店内のお弁当やお惣菜はすべて無添加の手作りで、日替わり弁当は温かいごはんをよそってくれます。私たちヤクルトレディもお世話になっています(^▽^)/

■住所：大阪府茨木市東中条町9-39
■TEL：072-623-2398

たたらば珈琲 本店 さま

おいしい珈琲を探すなら「たたらば珈琲」。経歴23年の焙煎士による自家焙煎珈琲専門店。モーニングが人気で地産地消のたまごサンドが絶品です♡とても気さくに迎えてくれますので、ぜひ珈琲の香りに癒されに行ってみてください♪

■住所：大阪府茨木市大地1丁目14-40　■TEL：072-646-6427
■Instagram：tatarabacoffee2016

PICK UP! 睡眠について

暑かった夏もようやく終わりを告げ、少しづつ過ごしやすくなってきましたね。そんな季節の変わり目を迎え、体調不良を感じる方もいるのではないでしょうか。しっかり寝ていてもなんとなくだるかったり、疲れが取れなかったり。「睡眠の質」が良くないことで体がゆっくりと休めていないのかもしれません。「睡眠の質」は、心と体の健康にとっても大切です。健康的な毎日を過ごしていくために、今回は「睡眠」について考えてみましょう。

【睡眠不足になるとどうなる？】

良質な睡眠は心と体の健康を保つために非常に重要です。
睡眠不足が続くと、集中力が続かない、注意力が散漫になるなど、仕事の効率の低下を招きます。また、疲れが取れず元気が出ないために趣味を楽しめないなど、生活の質（QOL）の低下にもつながります。ほかにも睡眠不足は、肥満になりやすくなったり、血糖値をコントロールするインスリンの働きを悪くして糖尿病の発症リスクを高めたり、生活習慣病のリスクを高める場合がありますので注意が必要です。

【良質な睡眠のポイント】

- 朝起きたらしっかり日光を浴び、生活リズムを整えましょう。
- 寝室を温度18～22℃、湿度50～60%に調整して、快適な環境を作りましょう。
- 寝る1時間前はスマートフォンやパソコンの使用を控えましょう。
- ぬるめのお風呂につかる、ストレッチするなどリラックスする時間をつくりましょう。
- 休日でも就寝・起床時間を決めて体内時計が乱れないようにしましょう。

出典：全国健康保険協会「健康サポート」良質な睡眠で心身の健康づくりhttps://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/r06/0306/を引用

ココロの「かりつけ医」ようこせんせいの 知っておきたい基礎知識

洛西口
ようこメンタルクリニック
中村 陽子 医師

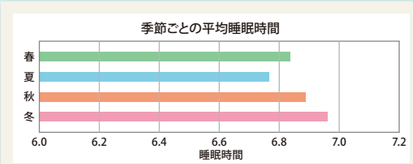
秋こそ眠りましょう。

梅雨明けが早く、長かった今年の夏、いかがお過ごしでしたか。冷房を調節しながら、熱帯夜をお過ごしだったのではないでしょうか。夏の疲れは、秋の深まりと共に回復しましたでしょうか？日暮れが早くなり、肌寒さを感じるようになりました。診察室でも、もの悲しさや寂しい気持ちをお話になる方がいらっしゃいます。
一日の終わり、夜にはぐっすり眠れるよう、秋の睡眠について考えてみたいと思います。

年齢を重ねると眠れない？

年齢を重ねると、「昼間に何もやっていないから、夜に眠れなくなる」と思われがちですが、それだけではなさそうです。加齢によって、24時間の体のリズムが早くなると言われ、寝床に入る時間や起きる時間が早まります。また、夜の眠り自体も浅くなるため、昼間に居眠りをしやすくなるようです。

＊睡眠時間は季節によっても変動し、夏季がもっとも短く、秋から冬になると長くなるようです。秋冬は日照時間が短くなるからと考えられていますが、最近の夏は熱帯夜が多く、寝苦しいことも原因でしょうか。



（健康づくりのための睡眠ガイド２０２３（厚生労働省２））

秋は眠りやすい時期！？睡眠を見直しましょう。

○秋から冬にかけて日照時間が減ると、眠気を促すメラトニンというホルモンの分泌が増えると言われています。一方、年齢を重ねると、このメラトニン分泌が低下するようです。

⇨メラトニンを刺激しましょう！朝は太陽の光を浴びて、日中は屋外や日当たりの良いところで過ごしましょう。「朝起きたら太陽を浴びて、夜はぐっすり眠るんだ」という意気込みが大事です。

○秋の気温や湿度は、睡眠にとって好条件です。自然に深部体温が下がりやすく、眠りやすくなります。

⇨季節の変わり目を利用して、夏の疲れをとりましょう。寝る前のストレッチは、体と心をゆるりとほぐして、リラックスできます。

おやすみ前のゆっくりストレッチ

ゆっくり深呼吸しながらリラックスを促す
ストレッチも効果的です。
無理なく、心地よいと感じる程度で行うのが良い睡眠のコツです。

こんな時は受診をおすすめします。

○足など体がむずむずするとき
○いびきがあり、日中の眠気がひどいとき
○夢を見て叫んでしまうとき
○眠りにお悩みのとき

腸！元気コラム

意外と必要な食物繊維！

食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化性成分の総体」と定義されています。水に溶ける「水溶性食物繊維」と、水に溶けない「不溶性食物繊維」に大きく分けられます。食物繊維が不足してしまうと腸内環境が悪くなり、便秘や生活習慣病などの原因になってしまいます。絶対的に必要な栄養素ではありませんが、腸内環境を整えるためにも積極的に摂取することを心がけましょう！過剰摂取は反対に悪影響を及ぼしてしまう恐れがあるので注意が必要です。

1日あたりの目標量

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、1日あたりの目標量が30～64歳の男性で22g以上、15～74歳の女性で18g以上となっています。日本人の平均摂取量は減少傾向にあり、「令和5年国民健康・栄養調査」によれば、1日あたり20歳以上の男性で19.2g、20歳以上の女性で17.3gです。1日あたり2～3gプラスを目標に摂取しましょう♪

22g以上（30～64歳）

18g以上（15～74歳）

食物繊維が多く含まれる食材を使用したレシピのご紹介

今月のレシピ

食物繊維たっぷり!! チーズタッカルビ

【4人分】

鶏もも ----------300g
玉ねぎ ----------100g
にんじん ----------100g
キャベツ ----------300g
サツマイモ ----------150g
しめじ ----------50g
しいたけ ----------50g
エリンギ ----------50g
まいたけ ----------50g
ピザ用チーズ---- お好みの量（100gくらい）
ごま油 ---------- 大さじ1

A
コチュジャン ---------- 大さじ2
しょうゆ ---------- 大さじ2
みりん ---------- 大さじ2
砂糖 ---------- 大さじ1
にんにく（チューブ） ---------- 小さじ1
しょうが（チューブ） ---------- 小さじ1

①鶏もも肉ひと口大、玉ねぎくし切り、にんじん短冊切り、キャベツざく切り、サツマイモ半月切り、きのこ類もひと口サイズに切っておく。
②鶏もも肉と【A】をボウルに入れ、10分ほど漬けておく。
③ホットプレートまたはフライパンにごま油を引き、②の鶏もも肉の両面を軽く焼く。
④野菜、きのこ類を加えてさっと炒めて②のボウルに余ったタレを上からかけ蓋を閉めて蒸し焼きにする。
⑤蓋を外し全体を炒めて火が通ったら弱火にし、具材を両端に寄せる。
⑥中心にチーズを加え、チーズが溶けたら完成！

ヤクルトお客さま感謝イベント 健康フェスタ

2025年11月28日（金）
ひがしなり区民センター（大ホール）にて開催!!

この度、弊社では日頃のご愛顧に感謝し、“健康フェスタ”を開催！健康に関する講演、ものまねシンガーによる楽しいステージなどお楽しみいただける内容をご用意しております。皆様のご参加、お待ちしております!!

お申し込み方法：担当のヤクルトレディ、または お電話・FAXでお申し込みください。（お申込み締め切り11月14日（金））

入場料無料 先着300名さま

通話料無料 0120-84-8960（平日 9:00～16:00）　FAX 072-635-1421

番組紹介

Eテレ 毎週月曜～木曜 午後8時30分

11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。

放置してはいけない 更年期障害の最新治療 | 不整脈 | 胆のう・胆管の病気

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

次号予告　高血圧の予防/発酵食品って?/健腸レシピ

乳酸菌のココロ編集部より お詫びと訂正

乳酸菌のココロ 10月号の今月のセンター内でご紹介いたしました「證安院さま」のお電話番号を誤って記載しておりました。

正しくは「證安院さま」080-9161-1141　13時から17時（月、水曜日以外）
ご関係者さま並びに読者の皆さまにご迷惑をおかけしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。

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）
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

【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。

裏表紙に、食物繊維について/チーズタッカルビのレシピを紹介しています。

生きて腸内まで到達する「乳酸菌 シロタ株」がヤクルト史上最高密度の
1本(100ml)に1,000億個入った乳製品乳酸菌飲料です。

Yakult1000

容量:100ml／本

【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

ストレス緩和

睡眠の質向上※

※眠りの深さ、すっきりとした目覚め

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。

Yakult1000 糖質オフ

容量:100ml／本

「Yakult1000」に比べ

カロリー 32%OFF

糖　類 44%OFF

甘さひかえめ

体調は変えることができる。

体調とは腸の状態、脳が感じるストレスや睡眠の質のことを指しています。

【Yakult(ヤクルト)1000】 機能性表示食品(製品・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。

【Yakult(ヤクルト)1000 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。

●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。●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。

NEW
2025年
10月20日
発売!!

Oh!Plants(オープランツ)

地域限定発売

乳酸菌による発酵で驚きのおいしさ

植物素材 × 発酵で驚きのおいしさと栄養バランスを追求した

オールプランツ飲料※

(※一部の食品添加物は除きます)

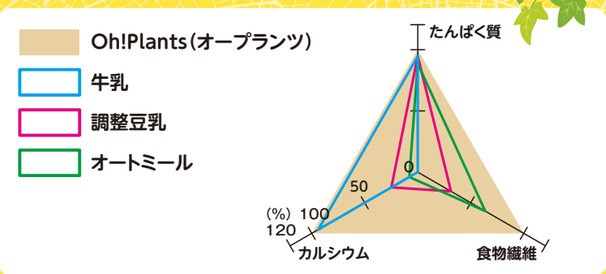
牛乳・豆乳・オーツ麦に含まれる栄養素
(たんぱく質、カルシウム、食物繊維)を
これ1個で！(195ml/個)

たんぱく質	カルシウム	食物繊維
6.9g	230mg	5.9g

Oh！Plants(オープランツ)
オーツ風味

Oh！Plants(オープランツ)
ヨーグルト風味

容量:195ml/本　販売価格:248円(税込)



●上のグラフは「Oh！Plants(オープランツ)」(1個分：195ml)と牛乳、調整豆乳(コップ約1杯分：200g)、オートミール(約1食分：40g)を比較した時の各栄養素の割合(%)を示したものです。
●日本食品標準成分表(八訂)増補 2023 年に基づいて計算したものです。

睡眠とお肌の関係

乾燥シーズンへの突入

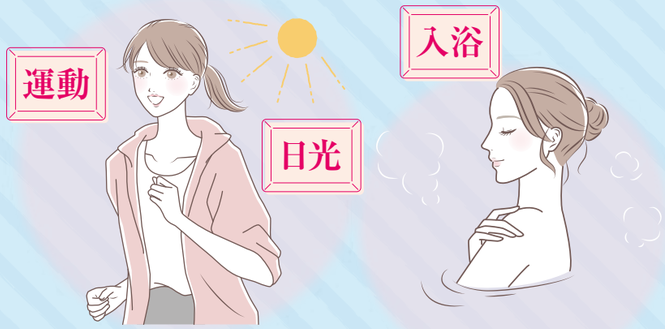
厚手の冬物の衣替えの時季でもあり寒暖差や湿度の低下によりお肌はさらに乾燥が進みます。
冬の衣替えと同時にスキンケアも切り替えましょう。

バリア機能の低下

お肌の乾燥が進むとさまざまな肌トラブルに繋がります。
うるおいのあるお肌に戻しましょう。睡眠・食事からの栄養・化粧品で水分をたっぷり入れ込むことが大切です。

美しい肌には毎日の質の良い睡眠が欠かせません。

快眠を得るための3つの生活習慣



理想の睡眠とは…?

睡眠時間よりも大切なのが「眠りの質」
質の高い眠りとは、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った！」という感覚が得られる眠りです。
さて、今日の目覚めはどうでしたか?

チェックしてみましょう!

睡眠チェック

- ☐ 朝2度寝してしまう時がある
- ☐ 夜中何度か目が覚める
- ☐ 大きな声で寝言を言うことがある
- ☐ 自分のいびきでびっくりして起きる
- ☐ 日中耐え難い眠気に襲われる事がある
- ☐ 通勤電車内で爆睡

1つでも☑があれば熟睡できているとは言えません。

今月のおすすめアイテム　**集中ケアに　～秋の夜長に自分磨きマスク ～**

LACTDEW S.E. BE HB持

限定4,000袋

ラクトデュウ
S.E.マスク
●7枚入り
販売価格 2,750(税込)円

うるおいケアが簡単にできる！

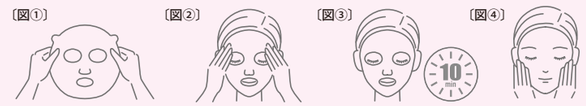
使用方法

○化粧水でお肌をととのえたあとにご使用ください。
○マスクを袋から取り出し広げます〔図①〕※液だれにご注意ください。
○目もと・鼻・口もとの位置をあわせて、お顔全体に密着させます。〔図②〕
○約10分後にマスクをはがし、お顔に残った液を手でお肌になじませてください。〔図③〕
○その後、乳液、保湿クリームをお使いください。〔図④〕
★一度使用したマスクは、くり返し使用しないでください。

使用シーン

朝／夜

〔図①〕〔図②〕〔図③〕〔図④〕



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)　HB持…HBヒアルロン酸(持続型) ※HBヒアルロン酸には高分子ヒアルロン酸がふくまれています

マスクでお顔のお手入れをしながら LET'S ツボ押しとスクワット

足三里を押してすっきりと

足三里は、胃腸を整え、元気が回復し、足の疲れを取り除いてくれます。

松尾芭蕉が旅の際お灸をしていたといわれる足三里。消化器系の改善・疲労回復・冷え性の改善等万能のツボです。

足三里はどこ?
膝の外側のお皿の下にあるくぼみから(親指を除く)指4本を置きます。小指の爪が当たったところを押すと心地いい痛みのあるところが「足三里」です。

健康と若さをゲット!

おうちでできる道具不要のエクササイズ

①足を肩幅と同じくらいの幅に開きまっすぐ立ちます。
②ひざがつま先より前に出ないように
　おしりを後ろに引くイメージでゆっくりと
　ひざを曲げます。
③背中は曲がっていませんか?
④そのまま深く曲げて腰を下ろします。
⑤ゆっくりと①に戻します。
⑥一連の動きを1回とし、10回続けてみましょう。