

嵐山センターは、国内外からの観光客の方が多く訪れる嵯峨嵐山駅から徒歩7分の場所にあります♪

現在、嵐山センターには10名の仲間がいて、毎日元気に楽しくお仕事をしています★近くには嵯峨野トロッコ列車や天龍寺、渡月橋、竹林の小径、太秦映画村など観光地もたくさんあります！ぜひ一度遊びに来てくださいね(^^)／

鮎茶屋 平野屋 さま

平野屋の遠祖は愛宕神社と親交が深く、そのご縁で一の鳥居のふもとに茶屋を構えることになったそうです！創業は江戸初期。愛宕詣の人達が一服する茶屋であり、鮎問屋でもあったところから、400年以上経った今でも鮎茶屋として人気です♪重厚な茅葺屋根がその歴史を感じさせます。マスコット犬のこいちゃんも皆から愛されています🐶

■住所：京都府京都市右京区嵯峨鳥居本仙翁町16

美濃屋 さま

1979年に創業し、大映撮影所のあった頃から、大映通り商店街で営業されています。映画関係の方や、観光の方も多く訪れます。おすすめは日替わり定食、うどん定食で、お出汁のきいたうどんは絶品です♪

■住所：京都府京都市右京区太秦堀ヶ内町31-3

総本家にしんそば 松葉 さま

1861年文久元年創業、にしんそば発祥のお店です！にしんそばは二代目 松野与三吉さんが発案！松尾にある本社売店では、炊き立ての鰻棒煮、鰻巻、鰻豆が購入できます♪大きくてやわらかい鰻は感動する美味しさです！ぜひ一度足を運んでみてください！

■住所：京都府京都市西京区嵐山内田町31

證安院 さま

證安院は、慶長19年(1614年)頃に開創された浄土宗の寺院です。奥さまが1枚1枚手掛ける御朱印はとてもかわいらしくお地蔵さんや舞妓さんをメインに描かれていて外国の方にも大人気♪色紙やしおりも好評です！

■住所：京都府京都市右京区嵯峨二尊院門前善光寺山町22

簡単リサイクル工作

「ヤクルト」の空容器で作ろう! Vol.1 一輪挿し

材 料

- ・「ヤクルト」の空き容器 1個
- ・つまようじ 70～80本
- ・マスキングテープ 40～45センチ
- ・木工用ボンド・両面テープ
- ・輪ゴム1本(あれば)

1 容器の口に切り込みを入れ、一番上のくびれまで容器を切ります。

2 容器の周囲に両面テープを貼り付けます。

3 両面テープの剥離紙をはがし、容器につまようじを貼り付けていきます。(輪ゴムの下から通すと貼り付けやすくなります。)

4 マスキングテープで、つまようじを固定します。

5 容器の両端につまようじを2本ずつ差し込み、差し込んだつまようじの上からもう一本渡して持ち手を作ったら完成です。

★はさみなど先のとがったものを使用するときや、容器の切り口でケガをしないよう十分注意してください。

今月のレシピ

おばけ柄 ?! ハンバーグ

【材料】4個分(2人用)

合い挽き肉	300g
玉ねぎ	1/2個 (100g)
玉子	1個
パン粉	大さじ5
牛乳	大さじ3
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
ナツメグ	2～3 振り(なくても可)
スライスチーズ	2枚

ハンバーグ

【作り方】

- ①玉ねぎをみじん切りにし、耐熱ボウルに移し、ふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱し粗熱をとる。
- ②ボウルに①とその他の材料(ソースの材料以外)を全て入れ、よくこねる。
- ③4等分にし空気を抜きながら楕円形にまとめ、真ん中を軽く押さえてくぼませる。
- ④フライパンに分量外の油を薄くひき、弱火～中火くらいで片面に焼き色がつくまで焼く。(3分程度)
- ⑤焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。(7分程度)
- ⑥焼いている間にスライスチーズをお好きな型に抜いておく。
- ⑦竹串などを刺して透明な肉汁がでてきたらハンバーグを皿に取り出す。
- ⑧空いたフライパンにソースの材料を入れて煮詰める。
- ⑨ハンバーグに⑧のソースをかけ、スライスチーズを乗せて完成★

ソース

ケチャップ	大さじ 3
ウスター	大さじ 1
水	50ml

ヤクルトお客さま感謝イベント

健康フェスタ

開催決定!!

みなさまのご来場心よりお待ちしております。詳細は改めてご案内させていただきます。

2025年 11月28日(金)

大阪府大阪市「ひがしなり区民センター」にて開催することになりました。

番組紹介

10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。

高血圧の新常識

最新ガイドラインを読み解く

乳がん

セルフチェックから最新治療まで

※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 / 10月1日(水)～31日(金)

2025 10

乳酸菌のココロ

筋力と基礎代謝

～筋肉をつけて代謝アップ!!～

気候も良くなり「食欲の秋」ですね。旬の味覚も多く出回り、つつい食べ過ぎてしまう…そんなことはありませんか？

食べ過ぎることで体重も増加し、肥満になってしまうと生活習慣病の原因にもなりかねません。おいしく食事を楽しみながら体も動かして、しっかり代謝も上げていきたいですね。今回はそんな筋力と基礎代謝について考えてみましょう。

【太りすぎ、やせすぎ】どちらも健康不安あり

過食や運動不足による「肥満」は、がん・脳血管疾患・動脈硬化による心疾患、高血圧、糖尿病など多くの生活習慣病と関連があるため、改善することが大切です。一方、体調不良や不健康なダイエットなどによる「痩せ」はだるさ、疲れやすさの原因となるだけでなく、女性の場合は無月経を招く恐れもあるともいわれています。毎日を楽しく健康に過ごすためにも、太りすぎや、やせすぎではない適正体重の維持を心がけましょう。

【筋肉を落とさず、適正体重を目指そう】

●減量をする際は、食事量を減らすだけでなく、運動することも忘れずに！

BMIが正常値でも隠れ肥満の場合あり

肥満度の判定はBMIが用いられ、男女とも18.5≤BMI<25.0が、普通体重とされています。しかし、BMIは身長と体重から単純計算された値のため、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのか区別はつきません。BMIは普通体重でも、筋肉と比べて脂肪が多く、体脂肪率が高い、隠れ肥満となっている場合もあるので注意が必要です。

20代からはじまるサルコペニア

以前よりも体重が増えたり、おなか周りが気になったり、BMIが25.0以上の肥満となってしまう場合、食事量を減らしてダイエットすればいいと考えがちです。しかし、極端に摂取カロリーを制限する方法や、特定のものをばかり食べるダイエット法などでは、低栄養状態になったり、体重とともに筋肉が落ちてしまうこともあり、サルコペニア(加齢に伴い筋肉の量が減少していく現象)のリスクを高めることにもなります。サルコペニアは25～30歳頃から始まり、生涯を通して進行しますが、筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって、サルコペニアの進行の程度を抑えることが可能ですので、運動を心がけ、筋肉量を維持することが大切です。

出典：全国健康保険協会「健康サポート」筋力と基礎代謝 https://www.kyokaikenpo.or.jp/g5/cat510/h30/301001001/を引用

人も地球も健康に Yakult

PICK UP!

UP!!

●体を動かしやすい秋にこそ、筋肉量をアップ

体には体温調節機能があり、エネルギーを放出して、暑さ寒さなどの温度変化に備えます。気温が下がる冬は基礎代謝が上がるので体を動かしやすい今の時期から運動をして筋肉量を増やせば、冬太りを予防できるだけでなく、寒さにも対応しやすくなるでしょう。

筋肉をつけるにはウォーキングやジョギングなどの有酸素運動とともに、筋トレを組み合わせることが効果的です。

運動器具を使わず、自宅ですぐに始められるスクワットは、下肢全体をまんべんなく動かし効果的に足を鍛えるのでおすすめです！

腸! 元氣コラム

たんぱく質とは？

たんぱく質は、ヒトの体を構成する重要な成分の一つで、生命を維持するためにも欠かせない栄養素です。たんぱく質が不足してしまうと筋肉量や免疫機能の低下、むくみや疲労を引き起こします。さらに不足した状態が続くと、サルコペニアなどを引き起こす可能性もあります。

たんぱく質の適正な摂取量

「日本人の食事摂取基準」の2020年版によると、たんぱく質の食事摂取基準は成人男性で1日に60g～65g、成人女性で1日に50gが推奨されています。

18～64歳 男性 65g

女性 50g

たんぱく質はさまざまな食品に含まれています。大きく分けて2種類あり、肉や魚、卵や乳製品などの動物由来の食品から摂取できるたんぱく質が「動物性たんぱく質」、豆類やナッツなどの植物由来の食品から摂ることができるたんぱく質が「植物性たんぱく質」です。

動物性たんぱく質

豚肉 たまご 鮭 チーズ

植物性たんぱく質

大豆 豆乳 豆腐

どちらのたんぱく質もバランスよく摂るために、さまざまな食品からたんぱく質を摂るようにしましょう。

栄養士 比嘉彩乃

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/

QRコード

キャンペーン・商品 健康お役立ち情報を配信中

@kinkichuo_yakult

QRコード

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 QRコード

まろやか風味と
まろやか食感

ソフール

酸味をおさえたまろやかな風味と
"ぶるん"としたなめらかな食感がおいしい
ヤクルトのヨーグルト「ソフール」。



新発売

発売日
スーパー
10月6日
宅配
10月14日

ソフール プレーン

ソフール LT

ソフール ストロベリー

コクのある、クリーミーな味わいのヨーグルトです。生き
た乳酸菌 シロタ株が1個(100ml)あたりに10億個以
上、カルシウムが130mg含まれています。

すっきりとした味で、プレーンに比べ、カロリー45%
カット。生きた乳酸菌 シロタ株が1個(100ml)あたりに
10億個以上、カルシウムが103mg含まれています。

ヨーグルトの酸味といちごの果汁感がマッチしたデ
ザートヨーグルト。
生きた乳酸菌 シロタ株が1個(100ml)あたりに10
億個以上、カルシウムが102mg含まれています。

いちご果汁7%さらに、
「福岡県産あまおう使用エキス」を配合し、
すっきりとした風味。

※ソフール ストロベリーは特定保健用食品ではありません。

特定保健用食品

【許可表示】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)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、
おなかの調子を整えます。

■1日当たりの摂取目安量：1個 ■食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

腸内で有用な働きをする乳酸菌 シロタ株が入った、ハードタイプのヨーグルトです。
生きた乳酸菌 シロタ株が1個に10億個以上入っています。

「きになる野菜 100」シリーズ



30種類の
野菜
+
1種類の
果実



29種類の
野菜
+
3種類の
果実



30種類の
野菜
+
4種類の
果実

きになる野菜
100 贅沢野菜 1日分
◆「1日分の野菜」(350g)*を贅沢に使用しています。
※厚生労働省が推奨する1日の摂取目標値350g
◆30種類の野菜から搾汁した100%の野菜ジュースです。
◆トマトやにんじんを主体に野菜本来の風味を生かしている
ので、すっきりとして飲みやすいです。
◆砂糖、食塩を一切使用せず、野菜本来の味を生かしています。
◆アレルギー物質(28品目中):含まない
1個:200ml

きになる野菜
100 1食分の野菜 β- カロテン
◆1個に1食分の野菜(117g)*を使用しています。
※厚生労働省が推奨する1日の摂取目標値350gの1/3相当
◆29種類の野菜と3種類の果実をブレンドしているので、
野菜入り混合果汁飲料で、飲みやすい味わいです。
◆にんじんをはじめとした緑黄色野菜を使用しています。
◆β-カロテンが含まれています。
◆砂糖、食塩を一切使用せず、野菜本来の味を生かしています。
◆アレルギー物質(28品目中):りんご
1個:200ml

きになる野菜
100 1食分の野菜 ポリフェノール
◆1個に1食分の野菜(117g)*を使用しています。
※厚生労働省が推奨する1日の摂取目標値350gの1/3相当
◆30種類の野菜と4種類の果実をブレンドしているので、
野菜入り混合果汁飲料で、飲みやすい味わいです。
◆有色甘藷(アヤマラサキ)をはじめとした紫野菜を使用して
います。ポリフェノールが含まれています。
◆アレルギー物質(28品目中):りんご
1個:200ml

野菜足りていますか？

野菜不足が“きになる”方のためのヤクルトのこだわりと自然の恵みを凝縮した「きになる野菜100」シリーズです。

『お顔も筋トレをしましょう』

秋のうちにしっかりケア

すごしやすい秋です。

夏の間にダメージを受けたお肌やからだを回復するチャンスです。

夏の間にお肌に蓄積された疲れをそのままにしておく、たるみの原因にもつながります。

今のうちにしっかりケアをし、お顔も筋力UP!

夏の疲れがまだ取り切れないお肌ですが気温や湿度は徐々に低下し乾燥も気になる時季…
今から本格的な乾燥シーズンに負けないうまいのあるお肌をつくりましょう!

基本の“キ”

落として



W洗顔で汚れを
取り除きましょう

与えて



タオルでやさしく水分を押さえたら
化粧水で整えた後、美容液や乳液を

蓄える



最後は必ずクリームを
つけましょう

乾燥による小ジワを目立たなくし^{※1}、ふっくらとしたハリに満ちた素肌へ。

※1 効能評価試験済み

LACTDEW

S.E. BE HB持



ラクトデュウ
S.E.クリーム
●クリーム/40g 無香料

販売
価格 4,950円(税込)

お肌に必要なうるおいを与えながら、角質層深くまで素早く浸透し、
みずみずしいお肌を長時間持続させます。

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))」 BE …ビフィズス菌は「酵エキス(大豆)」 HB持 …HBヒアルロン酸(特許型) ※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

ヒント!



筋肉を動かして若々しく!

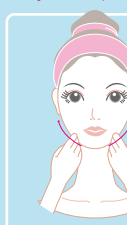
筋肉を動かすことにより血行が良くなり、お肌にも栄養が行き届きますよ。



顔のマッサージで筋力UP!



ほおの内側から
外側に向けて
らせん状にさする
(2回)



親指と人差し指でつまよう
あご先から耳下腺まで、
すべらせるようにほくす
(2回繰り返す)



首筋を通して、
鎖骨へ流す
(2回繰り返す)

ウォーキングで筋力UP!

☆ウォーキングの効果とおすすめの時間帯☆

朝のウォーキング 幸せホルモンが分泌され、1日の良いスタートが
きれることにより物事が上手くいくかも。

食後のウォーキング 食後の血糖値を下げる効果があり、
健康維持に役立ちます。

夜のウォーキング リラックス効果があり、睡眠の質を
助けるはたらきがあります。

リラックスした状態でグーンとのびをし、ストレッチをすることもおすすめです!

