



大阪府北部に位置する箕面市は、自然豊かな美しいまちです。市のシンボルである箕面大滝は、日本の滝百選にも選ばれ、秋の紅葉シーズンは特に人気です。箕面センターは現在12名。経験も年齢もさまざまな仲間たちが、毎日笑顔でみなさまに健康をお届けしています。

### 箕面市役所 箕面センター

**肉のサンエイ さま**

箕面の「肉のサンエイ」は、創業80年を迎える老舗の精肉店です。2024年4月に阪急箕面駅前の「みのおサンプラザ2号館」に移転、リニューアルオープンしました。最高ランクの精肉をはじめ、手作りのロールキャベツやロースカツ、手ごねハンバーグなどの総菜も人気です。

■住所: 大阪府箕面市箕面6-2-5 みのおサンプラザ2号館1階

**クローバー(CLOVER) さま**

豊中から箕面に移転して約19年の人気ベーカリー。住宅街の中でオレンジ色の軒が目を引く可愛らしいお店です。店内には、約50種類のパンがあり、食事にもデザートにもぴったり。店長おすすめはフランスパンですが、どの商品も美味しく、リーズナブルな価格も魅力です。1番人気の「グッキーシュークリーム」は、サクッとした生地に甘さ控えめのクリームがたっぷり入って200円とお手頃で、遠方から買いたいに来られるファンも多いそうです。ぜひ一度、お立ち寄りください。

■住所: 大阪府箕面市桜ヶ丘3-4-8



大阪・箕面の自然に囲まれた歴史ある寺院。本尊の弁財天は財運や芸能上達のご利益で知られ、四季折々の美しい景色とともに参拝者を迎えてくれます。箕面大滝散策の際に気軽に立ち寄れる、滝道沿いの癒しのスポットです。

■所在地: 大阪府箕面市箕面公園2-2-3  
■アクセス: 阪急箕面線「箕面駅」から徒歩約15分。箕面大滝へ向かう滝道の途中にあります。

近畿中央ヤクルト販売

おすすめ期間 /12月1日(月)~26日(金)

2025  
12

乳  
歎  
日  
夕  
年

高血圧が気になったら



PICK UP!

## ～高血圧の予防改善～

冬になると高血圧の方は血圧の上昇が気になりますよ。

室内と屋外との温度差はもちろんですが、家の中でもお風呂に入るときなどは

脱衣所と浴室の温度の差に気をつけたいところです。

高血圧の有病者数は約4300万人と計測されています。

日本人の約3人に1人が高血圧であるということになります。

今回は高血圧の予防・改善について考えてきましょう。



## 【高血圧を改善する生活習慣】

「血圧」とは心臓から送り出された血液が血管の壁を押す圧力のことです。心臓が収縮して血液を全身に送り出すときの圧力を「収縮期血圧（上の血圧）」といい、心臓が拡張して再び血液が心臓に戻るときの圧力を「拡張期血圧（下の血圧）」といいます。

血圧が一定以上に高い「高血圧」の状態が続くと、血管壁に強い圧力がかかり血管壁を傷つけます。

高

血

圧

な

ど

も

な

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

い

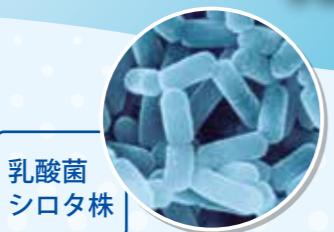
い

い

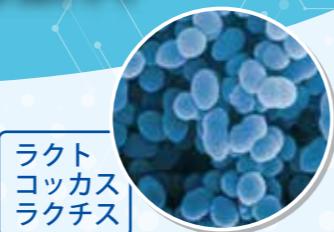
# プレティオ



## ヤクルトの血圧対策 乳製品乳酸菌飲料



2つの乳酸菌の  
はたらきで生まれた  
 $\gamma$ -アミノ酪酸(GABA)



2種類の乳酸菌(乳酸菌 シロタ株とラクトコッカス ラクチス)からの生成に成功したGABAは、  
高めの血圧\*に作用することが確認されています。

### GABA(ギャバ)が高めの血圧\*にはたらきます。

血圧変動の原因の一つに交感神経のはたらきによるノルアドレナリンという血管を収縮させる作用をもつ物質の分泌が挙げられます。この分泌量が多くなると血管が収縮し血圧が上昇します。GABAはノルアドレナリンの過剰な分泌を抑制するので、その結果、血管の収縮が緩和され高めの血圧に作用します。ヤクルトはこのはたらきに着目し、乳酸菌からGABAを生成する技術を開発しました。



プレティオは、GABA( $\gamma$ -アミノ酪酸)を  
1本(100ml)に10mg以上含む、  
血圧が高め\*の方におすすめの乳製品乳酸菌飲料です。

\*「血圧高め」とは、正常高値血圧(収縮期血圧においては130mmHg~139mmHg)に該当する方を想定しています。

【許可表示】本品は $\gamma$ -アミノ酪酸(GABA)を含んでおり、血圧が高めの方に適した飲料です。  
●開栓成分:  $\gamma$ -アミノ酪酸(GABA) 10mg 以上。●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: 本品の摂取により疾病が治癒したり、多量摂取によって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。

# 黒酢ドリンク

おなかの調子を整える、ガラクトオリゴ糖を配合。



鹿児島県霧島市  
福山町産の  
つぼ造り黒酢を含む  
純米熟成黒酢

&



紀州南高梅を使用した  
うめ果汁

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のビネガードリンク。



腸内のビフィズス菌を増やしておなかの調子を整えるはたらきのある  
ガラクトオリゴ糖を1本125mlあたり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ことで、おなかの調子を整えます。(開栓成分) ガラクトオリゴ糖2.5g(125mlあたり)  
●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・体調によりおなかがゆ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え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。

# 『冷えはお肌の大敵』

できることと一緒に考えてみましょう

## 寒さで血行不良

急に寒くなり、体が縮こまりやすい12月。お尻や脚、腰など、大きな筋肉を動かして内側からからだを温めましょう。お天気の良い日は大掃除を始めるチャンス。早いうちから少しづつ始めませんか? 床を拭いたり窓を拭く際は腕を大きく動かしながら拭けば、ながらストレッチにもなり、からだも温まり一石二鳥です。

## 乾燥対策をスタート!

風(おろし)の吹ぐ冬。風や冷気によりお肌はますます乾燥します。

### 1.化粧水の量を多めに

#### ホットタオルのすすめ

お顔も寒さにより寒冷刺激を受けやすい今の季節。スキンケアの前にホットタオルを当てて毛穴を開かせると化粧水が浸透しやすくなります。お顔にほわっとした温かさを当てることでリラックス効果もあり、一日の終わりまで幸せを感じられますよ。



### 2.シートマスクで水分補給

#### すねがカサついていませんか?

ふと見たらすねがガサガサと粉がふいて驚いたことはありませんか? 皮脂腺の少ない部位でもあり血行不良になりやすい箇所は乾燥やかゆみが現れやすいところ。寒くなる前からお手入れが必要です。入浴時の過剰な洗浄に注意し、入浴後はしっかり保湿をしましょう。



### 3.クリームをたっぷりと

を心がけましょう。

## 今月のおすすめアイテム

## 数量限定

透明感あふれる素肌に、  
華やかなかがやきを!

GRANTIA EX  
グランティア EX  
ビューティアップ  
コフレ S.E. 高ビ

### 内容

- ◆グランティア EX ポアレス ベース
- ◆グランティア EX スティックルージュ
- ◆グランティア EX カラーバレット  
(アイシャドウ・アイブロウ・チーク)
- ◆オリジナル BOX

販売価格 6,600円(税込)



※数量限定のため、なくなり次第終了いたします。

グランティア EX  
ポアレス ベース

みずみずしい使用感で  
やさしくのび、  
小ジワやはお、小鼻の  
気になる毛穴を  
自然にカバーして、  
お肌と一緒に化粧したように  
なじみます。

使用量は1部位  
あたり米粒1つ

グランティア EX  
スティックルージュ

透明感を感じる発色で、  
うるおいに  
満ちたつやが  
持続する  
口紅です。

口紅

グランティア EX  
カラー バレット  
(アイシャドウ・アイブロウ・チーク)

パレット1つでメイクアップが  
華やかに仕上がる  
アイブロウ・アイシャドウ・チークが  
セットされた  
「カラーバレット」です。  
異なる質感やカラーが  
生み出す  
さまざまな印象を  
お楽しみいただけます。



いますぐ動画で  
簡単チェック

