

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

箕面山 瀧安寺 さま

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2-23
■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。

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種類のパンが並び、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「クッキーシュクリーム」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円とお得で、遠方から買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

腸! 元気コラム

発酵食品ってなぜカラダに良いの?

食品を発酵させると、栄養価が向上したり、食品成分の一部が体内に吸収しやすい形に変化したりします!例えば、牛乳はそのままでもカルシウム豊富で体に良い飲み物ですが、カルシウムはもともと消化吸収率が低い栄養素です。牛乳や乳製品を乳酸菌で発酵させたヨーグルトや乳酸菌飲料は、乳酸発酵によってカルシウムの吸収率を高めるだけでなく、乳糖が分解されているため、牛乳を飲むとおなかの調子が悪くなる乳糖不耐症の方も摂りやすくなります!

また、発酵によって新たな機能性成分が生成されることも!高めめの血圧に作用すると話題のアミノ酸も、GABAを効率よく作り出す乳酸菌も、発酵によって発見されたものなのです!

おいしく、楽しく、バランスの良い食事にあわせて、発酵食品で“ゼッコー腸”な毎日を過ごしていきましょう☆

今月のレシピ

ヨーグルト ホイップ de クリスマスフルーツサンド

- ・食パン …………… 10 枚(10 枚切り)
- ・ホイップクリームまたは生クリーム ……………200ml
- ・ヨーグルト …… 400g(プレーン無糖)
- ・砂糖 …… 30~40g(お好みの甘さで!)
- ・いちご …………… 5~8 個
- ・バナナ …………… 3~5 本
- ・チョコペン …………… 1 本
- ・アラザン …………… 好みで適量

①ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて半日ほど水切りをする。
②ボウルに①の水切りヨーグルトを入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
③別のボウルに生クリームと砂糖を入れて、氷水で底を冷やしながら8分立てくらいに泡立てる。
④③のボウルに②を加えて混ぜ合わせる。(泡だて器を持ち上げたときに角がたつくらい!)
- ⑤フルーツを切る。
- ⑥/パンに生クリームを塗り広げ、縦に切ったときに断面が出るようにフルーツを並べる。
- ⑦隙間を埋めるように生クリームを塗り、食パンを重ね、ラップでつくく巻いて1時間~冷蔵庫で冷やす。(切る方向が分かるようにラップにしろしをつけておく。)
- ⑧断面が出るように真ん中から縦に切る。
- ⑨チョコペンと生クリームで顔などをデコレーションして完成。

※番組紹介「Eテレ きょうの健康」12月の放送内容はお休みいたします。

ラヂオきしわでで放送中!!

「ヤクルトスマイルトーク~元気と笑顔の30分~」

地域の健康と笑顔を支えるヤクルトレディの魅力や裏話をご紹介!!
ヤクルト商品の豆知識や健康ワンポイントアドバイスも♡

期間 2025年11月2日(日)~ 2026年1月25日(日)

毎週日曜日 13:30~14:00の30分間

FM 79.7MHz ラヂオきしわで radiokishiwada.jp

Newヤクルト ピーチ味

このたび、創業90周年を記念して、「Newヤクルト ピーチ味」を2025年11月10日から2026年3月末(予定)まで期間限定で発売します。

期間限定発売

■海外(中国、ヨーロッパ、ブラジル)でも販売しているピーチ味を採用。
■ヤクルト独自の「乳酸菌 シロタ株」が1本(65ml)に200億個含まれています。
■「Newヤクルト」と比べて甘さひかえめ。
■ビタミンCが1本(65ml)あたり20mg含まれています。

スーパーやコンビニエンスストアなどの店頭で販売しています。

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

乳酸菌のココロ

高血圧が気になったら

~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ね。

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いきましょう。

【健診や家庭で計る「血圧」に注目】

「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。

高血圧になっても自覚症状はありません。気づかないまま放置すると動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳卒中等など命にかかわる病気を招くリスクが高くなります。

健診や家庭で血圧を測定して、血圧の異常を早期に見することが重要になります。

【高血圧を改善する生活習慣】

本態性高血圧では、減塩・減量・運動などにより血圧をコントロールすることが予防・改善の基本になります。特に、塩分をとり過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなるため、それを薄めるために血液中の水分が増えて血圧を上昇させたり、血液量の増加により心臓に負担をかけたりするため、減塩することが重要です。

UP DOWN

出典:https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h31/1120101/ 全国健康保険協会を引用

ドクターのココロ

洛西ニュータウン病院 院長 松山 明義 医師

キリンやゾウの血圧ってどれくらい知ってます?

キリンは身長が約5mで、約3mのところ心臓があります。首が長いのでそこからさらに2m上に脳があります。上の血圧が260mmHg、下の血圧が160-200mmHgくらいと言われています。頭の天辺にまで血液を押し上げるには高い血圧が必要なんですね。でも血圧260mmHgというのはキリンにとっては正常血圧なんです。キリンは高血圧症にはならないと思います。草食動物で、アフリカの内陸ではめったに塩がとれませんので。アフリカのある一族は毎日の塩分摂取量が1g程度で、その人たちには高血圧の人はいないそうです。

その他ゾウも巨体に血液を送り込むために上の血圧が240mmHg程度あると言われています。肥満があると血圧が上昇するのは全身に血を送り込むためなんですね。キリンやゾウには高い血圧でも腎臓や血管が障害を受けないような調節機構があるんでしょう。そのためのアナタ!アナタには調節機構は働いてませんので痩せてくださいね!ちなみに犬や猫の血圧は100~160/60~100mmHgで160mmHgを超えると高血圧とされるようです。ペットに塩分の多い食べ物をあげると高血圧や腎不全になるので、気をつけましょう。当院の看護師長が飼っているワンちゃんは高血圧で、ボクが飲んだのと同じ降圧剤を飲んでました(笑)。

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)
受付時間以外へ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

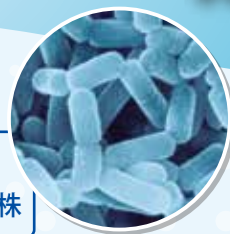
健康情報やレシピ紹介など 楽しい内容盛りだくさん!

近畿中央ヤクルト販売

プレティオ ヤクルトの血压対策 乳製品乳酸菌飲料

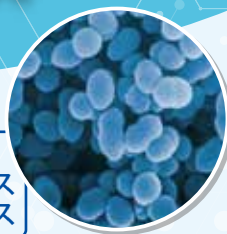


乳酸菌
シロタ株



2つの乳酸菌の
はたらきで生まれた
γ-アミノ酪酸 (GABA)

ラクト
コッカス
ラクチス



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、
高めの血压※に作用することが確認されています。

GABA (ギャバ) が高めの血压※にはたらきます。

血压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压が上昇します。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压に
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 (γ-アミノ酪酸) を
1本 (100ml) に10mg以上含む、
血压が高め※の方におすすめの乳製品乳酸菌飲料です。**

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

【許可表示】本品はγ-アミノ酪酸 (GABA) を含んでおり、血压が高めの方に適した飲料です。
●関与成分：γ-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。

黒酢ドリレク

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
つば造り黒酢を含む
純米熟成黒酢

&

紀州南高梅を
使用した
うめ果汁

つば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。**



内容量：125ml/本

【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ので、おなかの調子を整えます。〈関与成分〉ガラクトオリゴ糖2.5g (125ml当たり)
●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・体調によりおなかかゆる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慮し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』

できることを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。早いうちから少しずつ始めませんか？
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)の吹く冬。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

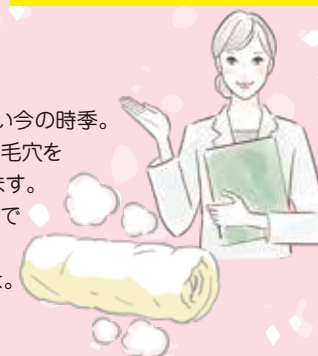
2.シートマスクで水分補給

3.クリームをたっぷりと

を心がけましょう。

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時季。
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。



すねがカサついていませんか?

ふと見たらすねがカサカサと
粉がふいて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。



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. 高ヒ

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)



カラフルコフレで
メイクを楽しもう♪

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、
小ジワやほお、小鼻の
気になる毛穴を
自然にカバーして、
お肌と一体化したよう
になじます。

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。



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



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)) 高ヒ …高分子ヒアルロン酸 乳酸菌からつくり出した水分保持力の高いヒアルロン酸で、みずみずしいお肌をたもちます。