



地域の皆さまの健康のお手伝いができるように、9名のスタッフが楽しくお届けしています! ヤクルトレディの制服を見かけたら、お気軽にお声かけください! 笑顔とまごころを大切に、スタッフ一同お待ちしております。



HANBAGU HOUSE GRAVYさま
1年前にオープンされたばかりのとても美味しいハンバーグ専門店。オーナー シェフのご主人さまと元気いっぱいの奥さまと息子さんの3人で頑張っておられます! 地元の方に愛される存在のお店を目指しておられ、家庭的で温かいお店です。店名の「GRAVY」は、旨味や肉汁を意味し、その名のとおり旨味を閉じ込めた肉汁が口の中であふれます! 国産黒毛和牛と国産豚肉にこだわった本物のハンバーグです。ぜひ一度食べてみてくださいね!

■住所: 大阪市都島区都島本通3-18-4サニータウンニッシン(桜通り商店街)

とんかつ屋 ミヤコさま



創業60年以上の歴史あるお店。テレビ番組にも取り上げられるほど人気のあるとんかつ屋さんです。地元から愛されるお店でサクサクのとんかつがやみつきになるお味です。

おすすめは「ミヤコ定食」です♥
カウンターとテーブル席があり、ご家族まで営業されています。私も幼少の頃から親しんでいたお店なので、ぜひ一度足を運んでみてくださいね!

■住所: 大阪市都島区都島中通3-23-4

パティスリー アンピフルリさま



国道1号線を一本裏手に入ると、赤いルーフが目印の素敵なケーキ屋さんがあります。ご夫婦で営むこちらのお店は、今年で21周年! 常時10種ほどのケーキを取りそろえており、焼き菓子もたくさんあります。ショコラやフルーツタルトが人気ですが、1月は何と言っても「いちごタルト」がおすすめ! 店名の由来はフランス語で「たらふく食べる」という意味だそうです。料理も本格的でお得なランチメニューもありますので、京橋にお越しの際は、ぜひ「アンピフルリ」さんにお立ち寄りくださいね!

■住所: 大阪市都島区東野田町1-20-20

和菓子 たからやさま



大正12年に創業。三代目のご主人が営まれている都島で人気の和菓子屋さんです。優しい甘さのあんこと、もちもちのお団子。家族みんなが大好きな味です。息子の入学式や卒業式でも、こちらの紅白饅頭をいただきました! お近くに来られた際は、ぜひお立ち寄りくださいね。1月のおすすめは「生チョコもち」とてもおいしいですよ~。

■住所: 大阪市都島区都島中通1-1-10

脳元気コラム

脳腸相関とは?



脳と腸の情報交換は、免疫系、内分泌系、神経系という腸に備わる機能を介して行われています。とくに、**腸から脳への情報伝達のルートとして注目されているのが、「迷走神経」**です。脳が腸に送る情報量よりも、腸から脳に送る情報量の方が多いと考えられており、**脳は腸から送られてくる情報に大きく影響を受けています**と言えます。

脳と腸を結ぶ迷走神経

脳腸相関とは、生物にとって重要な器官である**脳と腸がお互いに密接に影響を及ぼしあうことを示す言葉**です。

脳は全身の機能を支配していると考えられ、腸との関係においても脳を感じた不安が腸に伝えられるということは、昔から言われてきました。

近年、**腸は「第二の脳」とも呼ばれ、腸で「腸管神経系」という独自の神経ネットワーク**を介して感知した、さまざまな情報を処理して脳へ伝達していることが分かってきました。**つまり、脳と腸は情報を交換しあっているのです。**

今月のレシピ

ガバオライス



[2人分]

鶏ひき肉	50g
にんじん	15g
ビーマン	1/4個
玉ねぎ	15g
にんにく	1/2かけ
ごま油	小さじ1
たまご	2個
こはん	適量

ナンブラー	小さじ1
(醤油でも代用可)	
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
△ オイスターソース	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/4
鶏がらスープの素	小さじ1/4
塩コショウ	少々

①玉ねぎをみじん切り、ビーマンは粗みじん切りにする。
②ボウルに[A]を入れて混ぜ合わせる。
③フライパンに分量外のサラダ油をひいて中火で熱し、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
④鶏ひき肉を入れ、色が変わるまで炒め、ビーマンも入れて油がなじむまで炒める。
⑤鶏ひき肉に火が通ったら②を加え、汁気が半量ほどになるまで炒める。
⑥目玉焼きを作る。
⑦器にご飯を盛り、⑥を上にかける。目玉焼きをのせて完成。

新しい1年の幕開けにあたり「乳酸菌のココロ」をお読みいただいているみなさまへ心より感謝申し上げます。

昨年もさまざまな健康情報を届けたことを嬉しく思います。

2026年度もみなさまのお役に立てる情報提供ができるようにスタッフ一同取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

乳酸菌のココロ編集部一同 2026

あけまして
あめでとうございます!

番組紹介
1月の放送テーマ

Eテレ 毎週月曜～木曜 午後8時30分
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。
～サルコペニアも予防～
筋力維持する減量術
筋力維持する理想のカラダとは? 食事術/有酸素運動、筋トレ

*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 / 1月5日(月)～30日(金)

2026
1

乳
酸
販
賣

1
月
夕
方

1
月
夕
方

無病
無災

PICK UP!



「しっかり休養」ココロとカラダのリフレッシュ
～生活習慣病予防のために～



ココロ
心の緊張をほぐそう



1 こまめな休息をとる

適度な休憩は、疲れを緩和させ、仕事や家事育児の次なるエネルギーを生み出します。



2 1日の生活リズムをつくる

夜ふかしや不規則な食事などの生活リズムの乱れは、自律神経のバランスを崩し、疲労を感じやすくなります。毎日の起床・就寝時間、食事時間を決めて、生活リズムを整えましょう。



3 自分の時間を大切にする

「休む・養う」と書いて「休養」。体を休める以外にも、趣味を楽しむなどリラックスできる自分だけの時間(自分を養う時間)を持ちましょう。



4 完璧を目指さない

人にも自分にも完璧を求めすぎると、心身の負担が大きくなります。100%ではなく、何事もほどほど満足する心のバランス感覚を持つことが、疲れをためこまないコツです。



ドクターの
ココロ

亀岡シミズ病院
副院長/脳神経外科部長/
診療部長 諏訪 英行 医師

生活習慣病予防のために運動の習慣をつけましょう。

脳卒中は脳血管が詰まつたり破綻することで起こる病気ですが、脳の血管が傷む主な原因は、高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病によるものです。これらの生活習慣病は、食生活の乱れ・運動不足・喫煙・過度の飲酒・ストレスなどの生活習慣が長くは正されないと発症します。

日頃より食事に気を配り、運動の習慣をつけることが生活習慣病の予防に大切です。運動というと散歩を思い浮かべる方が多いですが、ただ歩くだけでは運動として十分とは言えませ

ん。足腰が悪いために散歩の途中で歩けなくなったら大変です。それよりも、たたみ一畳の広さがあれば、家の中でも十分な運動ができます。スクワット・腹筋・背筋・腕立て伏せなど、昔から馴染みのあるトレーニングをお薦めします。たとえ疲れてもその場で休めますし、やめることもできます。心拍数が増えて少し汗をかくくらいの運動ができれば十分でしょう。これを習慣づければ、筋力・体力もつき、生活習慣病や脳卒中の予防に繋がります。

ご依頼・お問い合わせ

90th
since 1935
Yakult

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
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





ミルミル

栄養成分(1本100mlあたり)
熱量(エネルギー): 88kcal
たんぱく質: 3.2g
脂質: 1.7g
炭水化物: 15.0g
食塩相当量: 0.1g
カルシウム: 106mg
ビタミンA: 33μg

大腸の
はたらき

大腸ではたらく

ヤクルトの「ミルミル」「ミルミルS」は、
生きて腸までとどき、
大腸ではたらくビフィズス菌 BY 株を
1本(100ml)に120億個以上含んだのむヨーグルト

●食品として、1日1本を目安にお飲みください。



ミルミルS

栄養成分(1本100mlあたり)
熱量(エネルギー): 49kcal
たんぱく質: 3.2g
脂質: 0.1g
炭水化物: 13.7g
(糖質: 10.6g, 食物繊維: 3.1g)
食塩相当量: 0.1g
カルシウム: 100mg
コラーゲン: 100mg

大腸は、糞便を固くするために、腸管の壁にある血管へ水分と塩類を吸収させる働きがあります。また、糞便をなめらかにするために粘液を分泌しています。多量の腸内の細菌を排泄し(全固形成分の約1/3)、細菌に対する防御機構も働いています。そしておなか周りの筋肉の動きで蠕動運動がおこり、内容物を直腸に向かって移動させます。

HYPERKALE ハイパーケール GREEN JUICE

機能性表示食品



肌の乾燥が気になる方に
おすすめです。

ヤクルト発、青汁初
「肌のうるおいを保つ」

※青汁素材として初めて「肌のうるおいを保つ」ことを訴求した機能性表示食品
出典:消費者庁 機能性表示食品の届出情報検索データベース
(令和3年12月28日更新版)より

ハイパーケールとは
「ハイパール」を使用した、新しい青汁。
ハイパールそのものに含まれる成分
「グルコラファン」により、肌のうるおいを
保つことができる機能性表示食品です。
いきいきとした毎日に、肌のうるおいをプラスする。
そんな新しい青汁です。



【届出表示】本品にはグルコラファンが含まれるので、肌のうるおいを保ち、乾燥を和らげます。肌の乾燥が気になる方におすすめです。
●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。●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。●1日当たりの摂取目安量: 1日1回2袋を目安に、200ml程度の水に溶かしてお召上がりください。

『お肌を清潔にして感染症予防をしましょう』

体温・肌体温の低下

冷え込みも増し、寒さ本番の1月。
お肌にとって過酷な環境に突入します。
からだもお肌も冷えがちで、
感染症にかかりやすくなる時季。

血行を良くして適切な体温を保ち、
感染症を予防しましょう。



帰宅時の感染症対策

からだを清潔にすることにより病原菌が
寄ってきにくくなります。

- ①服に着いたウイルスを除去
- ②手洗いを徹底
- ③からだを清潔に保つ
(泡が細かいほど汚れが落ちやすい)



自宅でできる
簡単冷え取り

からだを冷やしやすいとされる食材の摂りすぎに注意。
生野菜や果物、白砂糖、カフェイン飲料などはからだを冷やす性質のため、摂りすぎず、料理にしようがを取り入れてみたり根菜類や鶏肉、発酵食品を意識的に摂りからだを温めましょう。



お風呂に浸かって血行促進

からだを温めるのに有効な方法がお風呂です。
汗が頭から流れてくるまで入ると、
からだが芯から温まったサインです!



お肌を清潔に保つために
キメ細かい泡で洗いましょう

泡立てが不十分な粗い泡だと
毛穴やキメの中に入り込んで
汚れを包み込むことができません。



きめ細かく弾力のある泡は、
お肌の凹凸に入り込み、
汚れを包み込んで吸着するため
こすらなくても汚れが落ちます。



今月のおすすめアイテム

うるおいもってやさしく洗う

大人の乾燥肌に向けた
高保湿ボディケア

洗顔フォームのようなきめ細かい濃密泡で、
たっぷりのうるおい成分を与えながら
やさしく洗いあげます。
洗いあがりも、うるおいをキープ!

もちっとした濃密な泡が
摩擦や刺激から
お肌をまもります。

**コクルム
ボディシャンプー**
●500mL
S.E. 高ヒ



販売価格 1,980円(税込)

雑菌や汚れをオフ! うるおいをオン!

毎日の手洗い習慣で
つるすべ手肌

ヤクルト独自の保湿成分で
うるおう手肌に!

家族みんなで
使える大容量!

モコ
モコ♥



フローラルソープの香り

医薬部外品 S.E. 高ヒ

ヤクルト
薬用ハンドウォッシュ S.E.
●400mL
販売価格 880円(税込)



販売価格 880円(税込)