

乾燥ダメージによるバリア機能の低下



2月の肌環境とは？

冷えや乾燥でお肌はダメージを受けています。下旬には、はやくも花粉が飛び始めます。

本格的に乾燥対策を

保湿ケアを徹底

入浴後、すぐに化粧水をたっぷりつけましょう。適量適法を守ることはもちろん、冬の乾燥している今の時期はいつもより多めにつけることを意識してつけましょう。

加湿器活用のおすすめ

外も部屋の中も乾燥しています。室内では加湿器などを利用して、湿度を保ってお肌を守りましょう。

バリア機能を高める

この時期お肌のためにすること7選

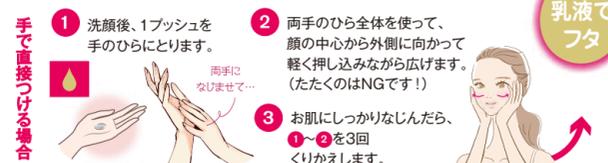
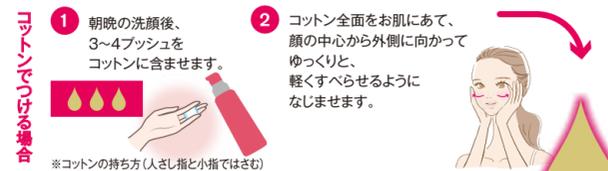
- ◆乾燥させない
- ◆日ケア対策をする
- ◆過度な洗顔（お肌をこすらない）
- ◆栄養バランスの取れた食事をする
- ◆睡眠をしっかりとする
- ◆ストレスをためない
- ◆温かい水分をこまめにとる

乾燥が気になる季節こそ適量適法

化粧水の使い方

「朝晩×3プッシュ」がお肌のうるおいをたもつために最低限必要な分量です。うるおいが不足するとお肌は外部からの影響を受けやすくなりますのできちんと使いましょう。

1本で約1か月分です。



乳液でフタ

マスクで水分補給

お肌が乾燥しているな、と気になる日はありませんか？うるおいケアが簡単にできる「ラクトデュウ S.E. マスク」がおすすめです。

うるおいケアを簡単にできるので忙しい毎日でも手軽に使用でき、じっくりお肌のうるおいをチャージできます。

「ラクトデュウ S.E. マスク」のつけ方

うるおいケアを簡単にできるので忙しい毎日でも手軽に使用でき、じっくりお肌のうるおいをチャージできます。

使用方法

- 化粧水を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。【図①】 【図②】 【図③】 【図④】

使用シーン



今月のおすすめアイテム

届け、生きるしずく。トリプル発酵^{※1}のチカラで、まいにち弾みを。

LACTDEW S.E. BE HB

乾燥による小ジワを目立たなくし^{※2}、ふっくらとしたハリに満ちた元気な印象の素肌へ。

無香料



ラクトデュウ S.E. ローション1
さらとうるおう ●130mL
販売価格 4,400円

ラクトデュウ S.E. ローション2
とろとうるおう ●130mL
販売価格 4,400円

ラクトデュウ S.E. ミルク
●110mL
販売価格 4,950円

ラクトデュウ S.E. マスク
●7枚入り
販売価格 2,750円

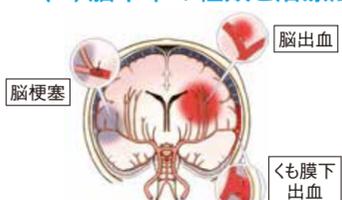
※1 / S.E. (シロタエッセンス)、HBヒアルロン酸 (持続型)、ピフィス菌は「酵エキス(大豆)を配合【すべて保湿成分】」 ※2 / 効能評価試験済み
S.E. …シロタエッセンス *乳酸菌は「酵エキス(ミルク) (成分名:ホエイ(2))」 BE …ピフィス菌は「酵エキス(大豆)」 HB …HBヒアルロン酸 (持続型) ※HBヒアルロン酸には高分子ヒアルロン酸がふくまれています

脳卒中の種類とBEFAST

シミズ病院 院長 坂井 信幸 医師



(1) 脳卒中の種類と治療法

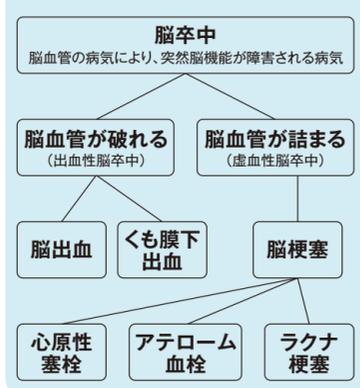


「脳卒中」は、突然脳血管の病気により症状が出現する病気のことです。脳卒中は大きく分けて「脳出血」「くも膜下出血」「脳梗塞」の3つがあります。

1つ目は脳の中に入って直径0.1-0.2mmの穿通(せんつう)動脈という血管が破れて起こる「脳出血」です。破れた場所が果たしていた機能、たとえば運動の脳なら片麻痺、感覚の脳なら感覚障害、言語の脳なら言語障害、というように、さきまでできていた脳の機能が「突然」障害されます。もし出血量が多かったら、意識が悪くなり、場合によっては呼吸、循環が障害されて回復できず寝たきりになったり、死亡することもあります。2つ目の「くも膜下出血」は、脳の底部にある比較的大い血管にできた脳動脈瘤(のうどうみやくりゅう)が破れて起こります。出血の程度が軽ければ「突然、頭に強い痛みを感じた」程度ですみますが、多くの場合は頭痛に加えて「嘔気、嘔吐」を伴います。大出血

の場合は脳出血と同様、回復できないこともあります。これら2つは脳血管が破れる病気ですが、3つ目は脳血管が詰まって脳への血流が途絶えて起こるのが「脳梗塞」です。脳梗塞は心臓などにできた血栓が脳に流れ込んでおこる「心原性血栓」、脳動脈が動脈硬化で徐々に詰まる「アテローム血栓(脳血栓)」、脳の穿通動脈が詰まる「ラクナ梗塞」があります。これらの関係を示します。

脳卒中の種類



(2) BEFAST

「脳卒中」は、突然 脳血管の病気により症状が出現する病気のことです。最近出現した症状のうち脳卒中を疑う代表的な症状の英語の頭文字を並べた「FAST」が、t-PA静注療法が始まった時に米国で一般市民向けに啓発されました。FはFaceで顔面の非対称(顔面麻痺)、AはArmで腕の麻痺、SはSpeechで言語障害、TはTimeで時間、すなわち待たずにすぐに救急車を呼びましょうという意味です。このFASTキャンペーンは新聞やテレビなどのメディア、町中に張られたポスター、職場や学校での教育などあらゆるところで展開されました。

我が国でも公共広告機構(AC)のテレビ広告が流れています。最近Balance(バランス:起立歩行の不安定)、Eyes(目:見えない、焦点が合わない、物が二重に見える)を加えたBEFASTキャンペーンに進化しました。普段からこの言葉を家族や職場、学校などで共有し、もし自分や家族、近くの人に、突然これらの症状が出現したら、救急車を呼びましょう。脳卒中センターで適切な治療を受けることにより、障害を残さずにこれまでの生活を続けられた幸運な患者さんが1人でも多くできるようにしたいと思います。

ひとつでも症状があったら脳卒中の可能性が70%以上



近畿中央ヤクルト販売

おすすめ期間 / 2月2日(月)~27日(金)

人も地球も健康に Yakult

2026
2

乳酸菌のココロ

知っておきたい花粉症対策!

冬から春にかけて、花粉の飛散が多くなります。毎年、この時期は花粉症に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。スギ花粉は早いと2月頃から飛散するため、今から早めの対策が大切です。今回は日常生活でできる花粉症の対策についてご紹介します。

どうして花粉症になるの?

花粉症は、樹木や草花の花粉に対するアレルギー症状で、花粉がアレルギー素因をもっている人の体内に入ると、次のような反応が起こります。



花粉が多くなる時間帯や天候は?

1日の中では昼前後と夕方に多く飛散しやすいことが分かっています!

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨上がりの翌日

発症までには数年~数十年かかることもあり、今まで花粉症になっていないかたもできるだけ花粉を避けて将来の発症を遅らせることが重要です。

花粉の飛散する時期は花粉の種類によって異なりますが、花粉症患者の割合が最も多いスギ花粉については、2~4月頃に飛散が増えます。

花粉症対策

①花粉を避ける

- ◆顔にフィットするマスク・めがねを装着する
- ◆花粉の飛散が多い時間帯の外出を避ける など

②花粉を室内に持ち込まない

- ◆花粉が付きやすいウール素材の衣服を避ける ◆換気をする場合は窓を少しだけ開ける
- ◆手洗いやうがい等、体についた花粉を落とす ◆洗濯物やふとは室内干しにする

出典: https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okayama/cat070/column/1/2025010601/ 全国健康保険協会を引用

腸! 元気コラム

自然界に8,000種以上存在すると言われているポリフェノールとは?

ほとんどの植物が持つ抗酸化物質の一種で、独特の苦味や渋味色素の成分です。抗酸化作用によって活性酸素のはたらきを抑え、健康に多くの効果をもたらすポリフェノールにはさまざまな種類が存在します。ヒトなどの動物はポリフェノールを体内で作ることができないため、植物性の食品から摂取する必要があります。

代表的なポリフェノール



ポリフェノールは、健康管理や病気の予防に役立つと言われています。腸内環境への影響では、良い菌を増やす、悪い菌を減らすなどの効果が注目されており、研究が期待されています。推奨摂取量は特に決められていませんが、例えばカカオポリフェノールが体にいいからと大量のチョコレートばかり食べていると、ポリフェノール以外にも糖や脂質を過剰摂取することになってしまいます。野菜や果物、お茶、コーヒー、スパイスといったさまざまな食品に含まれるポリフェノールをバランスよく摂取することが重要です。

今月のレシピ

しっとりガトーショコラ~ブルーベリーソース~

- 【ガトーショコラ 材料】 15cm型 / 1台分
- チョコレート ……150g
 - 薄力粉 ……30g
 - 無塩バター ……80g
 - 卵 ……2個
 - 砂糖 ……70g (35gずつ使用)
- 【簡単ブルーベリージャム 材料】
- ブルーベリー ……100g
 - 砂糖 ……40g
 - レモン汁 ……大さじ1/2

【ガトーショコラの作り方】
①下準備で卵を卵黄と卵白に分ける。薄力粉とココアパウダーをふるいにかけて、オーブンを170度に予熱する。
②ボウルにチョコとバターを入れて電子レンジ600Wで1分30秒加熱し混ぜ合わせる。
③別のボウルに卵黄と砂糖半量(35g)を入れ、白っぽくなるまで混ぜ合わせ、②のチョコを加えてよく混ぜ合わせる。
④ふるいにかけて薄力粉とココアパウダーを入れ、ゴムべらなどでさっくり混ぜ合わせる。
⑤別のボウルに卵白と残りの砂糖(35g)を2~3回に分けて加え、ハンドミキサーなどでツノが立つまで泡立てメレンゲを作る。
⑥④に⑤のメレンゲを1/3程度加え、さっくり混ぜ合わせる。
⑦残りのメレンゲを加えて、さっくり混ぜ合わせる。(生地完成)
⑧生地を型に流し入れ、型ごと2~3cmほどの高さから落し中の空気を抜く。
⑨170度のオーブンを35分~40分焼く。竹串を刺して、生地がくっついてこなければ焼き上がり!(少くらいならOK)
⑩粗熱が取れたら、型から外す。
完全に冷めてから粉砂糖をふりかけ完成!
【簡単ブルーベリージャムの作り方】
①耐熱ボウルにブルーベリー、砂糖、レモン汁を入れ、さっくり混ぜる。
②電子レンジ600Wでラップをせずに3分加熱する。
③アクを取り除き軽く混ぜ、追加で2分加熱完成!

応募は簡単3ステップ!

- STEP1 近畿中央ヤクルト公式Instagramをフォロー!
- STEP2 ご家庭で調理した健腸ごはんの写真を撮影!
- STEP3 「#近中健腸ごはん」のハッシュタグと「@kinkichuo_yakult」のアカウントをタグ付けしてInstagramに投稿!

最優秀賞は毎日の料理がもっと楽しくなる! / 電気圧力鍋<TIGER COOKPOT>とヤクルトマンぬいぐるみをプレゼント! 優秀賞にはヤクルトマンぬいぐるみ! レシピを記載、ヤクルト商品と一緒に写っていると当選率アップかも! 応募期間 2026年2/16(月)~2026年3/13(金) 近畿中央ヤクルト販売株式会社 SNSアカウント運営係 kcy-snssteam@kinkichuo-yakult.co.jp 【受付】2026年2月16日(月)10時~2026年3月13日(金)16時 ※メールの受信は24時間受け付けておりますが、返信にはお時間を頂戴しております。

【注意事項】●本キャンペーンの応募にはInstagramのアカウントが必要です。●非公開(鍵付き)アカウントからの投稿は選考の対象外となります。●当アカウントのフォローを取り消した場合は応募対象外となります。●選考に関するお問い合わせにはお答えできません。●本キャンペーンはInstagramが関与するものではありません。●投稿した内容は本アカウントで引用投稿させていただきます。●当選者の発表はInstagramのDMの返信をもってさせていただきます。賞品は予告なく変更する場合がございます。●賞品は郵送で記載の賞品のみ選ばれるはなりません。●賞品の交換、下取りはできません。●賞品の転売はご遠慮ください。●当選した場合、当選者の譲渡はできません。●個人情報保護法に基づき、適切な情報を管理します。

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) 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。

次号予告 腸内環境とプロバイオティクス、シンバイオティクス/健腸レシピ

体調は変えることができる。

※体調とは腸の状態、脳を感じるストレスや睡眠の質のことを指しています。



高菌数・高密度の乳酸菌 シロタ株の維持に適した培養条件の確立と原材料選定。
 『Yakult(ヤクルト)1000』/『Yakult(ヤクルト)1000 糖質オフ』は、胃液や胆汁に耐え生きて腸までとどく「乳酸菌 シロタ株」を1mlあたりに10億個含んでいます。この高菌数・高密度の乳酸菌飲料は、長年に及ぶ培養技術の改良、そして品質の保持に適した原材料の選定によって誕生しました。

Yakult 1000 **Yakult 1000 糖質オフ**



「Yakult 1000」に比べ
カロリー 32%OFF
糖類 44%OFF
 甘さひかえめ

【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
ストレスをやわらげる
睡眠の質*を高める
*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。

【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ります。

- 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ではありません。
- 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。

【Yakult(ヤクルト)1000 糖質オフ】 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ります。

- 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。
- 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。

ヤクルトの美味しい はっ酵果実

さわやかスッキリ
 おいしく鼻の不快感ケア

乳酸菌LP0132には花粉・ホコリ・ハウスダストなどによる**鼻の不快感を軽減する機能が**あることが報告されています。

温州みかん果汁を当社独自の「乳酸菌LP0132」で発酵させた「乳酸菌はっ酵果汁飲料」です。

●乳酸成分を含まない乳酸菌を使用した飲料。

温州みかん果汁を乳酸菌で発酵させた

甘酸っぱくさわやかな風味

アレルギー特定原材料*を含まないから

安心して飲んでいただけます

乳酸菌LP0132が1個(125ml)に400億個含まれている

*生きた乳酸菌は含まれていません。

機能性表示食品(成分評価)



容量:125ml/本

【届出表示】本品には乳酸菌LP0132(L. プラタナルム YIT 0132)が含まれます。乳酸菌LP0132には、花粉、ホコリ、ハウスダストなどによる鼻の不快感を軽減する機能があることが報告されています。
 ●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：多量に摂取することにより、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。●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ない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。●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。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

ヤクルトお客さま感謝イベント

恒例

健康フェスタの開催!!

～ひがしなり区民センター～



幣憲一郎氏

代表取締役社長 増谷 義昭



ものまねシンガー 翔子氏

2025年11月28日(金)にひがしなり区民センターにて「ヤクルト健康フェスタ」を開催しました。今年度は2回目のフェスタです!! 当日はゲストをお招きし、腸内環境についての基調講演やものまねシンガーによる楽しいステージをお楽しみいただきました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました!

午前中の健康測定ブースでは、血管年齢測定やお肌の水分チェックなどさまざまなブースを回っていただくスタンプラリーも実施!! たくさんの方にご参加いただきました(^^)「今日は楽しかったわ」「とても勉強になった」などお客さまからのたくさんのお声をいただきスタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。 次回の開催にもぜひみなさまお越しください!!

当日のプログラム

- 10:00 ~ 12:00 健康測定イベント
- 12:30 開場
- 13:00 ご挨拶
- 13:10 基調講演
- 14:15 ヤクルトレディからお客さまへ
- 14:40 ものまねエンターテイメントショー
- 15:35 閉会

1月12日(月・祝)茨木市二十歳のつどい お祝いイベントブースを出展しました。

2026年1月12日(月・祝) 茨木市のおにクルにて二十歳のつどい(旧成人式)のお祝いブースに出展し、新成人のみなさまへヤクルトからお祝いをお届けしました!!



船場センター

大阪市中央区に位置する船場は、歴史ある商業エリアです。古くは商人の町として栄え、現在はオフィスや店舗が集まる活気ある街です。中央区博労町にある船場センターは、現在5名のヤクルトレディが地域の皆さまに健康と笑顔をお届けしています♪ センターの前には「Yakult(ヤクルト)1000」の自販機もあります♪

■住所: 大阪市中央区久太郎町2-3-8ハイム船場1F

阪神花園 さま

相談できる街の花屋さん。1953年創業。中央区のお花屋さんです。花の鮮度にこだわっておられる知識豊富なスタッフさんが、花や植物の悩みに親身になって答えてくれます。店内も花に囲まれてとても癒されます! 看板犬のべこちゃんにも出会えるかも♪ 地域の皆さまに愛されている阪神花園様をぜひご利用ください。

■住所: 大阪市中央区久太郎町2-3-8ハイム船場1F

vege eat's さま

2022年創業。水耕栽培にこだわり、種から育てたレタスは、その日の朝に収穫したものを提供しておられます。ローストビーフ、低温調理チキン、蒸しパン、プリンやジャムなどほとんどのメニューが自家製。「お手頃価格でおいしいと言ってもらいたい」vege eat'sは、そんなお客さまへの想いがあふれたお店です。オススメはサラダバー! お近くにお越しの際はぜひ立ち寄りくださいませ。

■住所: 大阪市中央区南船場3-1-3

999+1 (スリーナインプラスワン) さま

可愛いボタンやリボン、ファスナーなどの服飾資材の他に、おしゃれな割烹着や、未永く使える生活雑貨がたくさん。こんな可愛い雑貨に囲まれて丁寧な暮らしを送りたいな〜!と憧れる素敵なお店です!

■住所: 大阪市中央区南船場3-1-3

七宝山大福院 三津寺 さま

「みってらさん」の愛称で親しまれる御堂筋沿いにある奈良時代に創建されたお寺です。築200年超の本堂は都会の中にあって別世界のような幽玄さが有り、異彩を放つ存在感があります。2023年に本堂とホテル、商業施設が一体型となった複合施設となりました。

■住所: 大阪市中央区心斎橋筋2-7-12