



緑豊かな自然と複数の大学が集まる学園都市。そんな自然と学びが調和する街の中に、私たちの熊取センターがあります。現在、個性豊かな14名の仲間が活躍中!それぞれの得意分野を生かし、さまざまな情報を共有しながら楽しくお届けに励んでいます。今日も地域の皆さまの健康を支えるため、最高の笑顔とまごころを込めて出発します!

### 美味彩菜 十色 さま



一品一品とても手が込んでいて、見た目も美しく最高に美味しいお料理がいただけます。友人とのランチや、お祝いの席での利用にもおすすめです。JR日根野駅からすぐ近くで老若男女問わず大人気のお店なんですよ!ぜひ、十色さんで幸せな時間を過ごしてください!

■住所:大阪府泉佐野市 日根野町7039

### 幸せのシフォン ボヌール さま



閑静な住宅街の中にある隠れ家的なシフォンケーキ専門店です。外はふわふわ!中は適度にしっとり!!程よい甘さの季節のフルーツケーキや生キャラメルを使用したキャラメルチョコシフォン、熊取町ブランド認定の「欲張りシフォンサンド」や「欲張りチーズケーキ」などいろいろ楽しめます。一度食べてみてください!

■住所:大阪府泉南郡熊取町 希望が丘3-6-23

### Café&zakka sora さま



熊取町の山手にある古民家カフェ。中に入るとかわいい手作り雑貨がたくさんあり、その先を進むと素敵な空間のカフェになっています。ランチもされていて、地元野菜をたくさん使ったお料理と体にやさしい雑穀米のランチが人気です!店員さんも素敵な方たちで、心もおなかも満足できるお店です。是非、お近くに来たときはお立ち寄りください。

■住所:大阪府泉南郡熊取町 成合東173



泉佐野 石原呉服 さま  
季節のお花や、たびたび変わる素敵な着物や帯などがガラス越しにパッと目を引く石原呉服店さん。全国から着物好きが集まり、着物専門誌にも多数掲載されています!学校の制服なども取り扱われているので地域の皆さんからも愛され、娘たちも幼稚園の頃からお世話になりました。いつもにこやかなご家族皆さんで温かく迎えてくれます。ぜひ一度足を運んでみてくださいね!

■住所:大阪府泉佐野市日根野町2679-5

近畿中央ヤクルト販売

おすすめ期間 / 3月2日(月)~31日(火)

人も地球も健康に  
**Yakult**

# 2026 3 乳酸菌のココロ

## 腸内環境とプロバイオティクス

PICK UP!

みなさんは「プロバイオティクス」という言葉を聞いたことはあるでしょうか。

「プロバイオティクス」とは『分量を摂取したときに宿主(ヒト)に有益な作用をもたらす生きた微生物』のことで、乳酸菌やビフィズス菌が代表的なものになります。腸内環境を整え、便秘や下痢の改善など健康維持に良いはたらきを与えるプロバイオティクス。今回は腸内環境について考えていきましょう。

### プロバイオティクスの効果

プロバイオティクスの持つ「有益な作用」としては、下痢や便秘を抑える、腸内の良い菌を増やし悪い菌を減らす、腸内環境を改善する、腸内の感染を予防する、免疫機能や神経系を調節する、などが挙げられます。プロバイオティクスはおなかの健康を守るともにからだ本来の力を強める手助けになると考えられています。代表的なものとしては、**乳酸菌**や**ビフィズス菌**が有名です。プロバイオティクスは腸の中から全身の健康管理に役立つ強い味方なのです。

### 腸内フローラはバランスが大事

私たちの腸の中にはおよそ1,000種類、数にすると100兆個もの腸内細菌がすみついているともいわれています。この腸内細菌が集まる様子を腸内フローラ(腸内細菌叢)といい腸内フローラのバランスによって腸内環境を左右します。この腸内細菌は**良い菌・悪い菌・中間的な菌**に分かれていて日々の生活の中で感じるストレスや生活習慣、食べるものによってバランスを崩してしまいます。よい菌が優勢な腸内環境を整えるプロバイオティクスを生活に取り入れ健康な毎日を送りましょう。

### 良い菌が喜ぶ乳酸菌や発酵食品

腸内環境は食べたものに大きく左右されるので、食生活には注意が必要です。良い菌を増やす方法としては2つあります。1つは**ビフィズス菌**や**乳酸菌**を含むヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆や漬物などの発酵食品を食べることです。良い菌を腸内に増やすためには、毎日続けて食べることが大切です。もう1つが**オリゴ糖**や**食物繊維**を摂ることです。オリゴ糖や食物繊維の成分は、消化・吸収されことなく大腸まで達し、良い菌のエサとなり良い菌を増やしてくれます。オリゴ糖は大豆やたまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナなどに多く含まれます。

出典: https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h31/310401001/ 全国協会けんぽを引用し作成

### 応募は簡単3ステップ!

近畿中央ヤクルト販売 Instagram  
毎日を腸“チョー”元気に!腸がよろこぶ!

## #近中健腸ごはん レシピコンテスト

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!?

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!

【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。●投稿いただいた内容は本アカウントで引用投稿させていただきます。●画像がイメージです。賞品は予告なく変更する場合がございます。●賞品は概要に記載の賞品のみで選ぶことは出来ません。●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、当選権の譲渡はできません。●個人情報保護法に基づき、適切に情報を管理します。



@kinkichuo\_yakult

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-snsteam@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いております。

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!

番組紹介 Eテレ 毎週月曜~木曜 午後8時30分  
3月の放送テーマ  
これで解消! 耳鳴り 外耳炎 中耳炎 動脈の異常 命を守る血管の新常識 老年期のうつ  
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。

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)  
受付時間以外で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。

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 楽しい内容盛りたくさん!  
近畿中央ヤクルト販売

【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 心と体のリフレッシュ/睡眠は美肌への近道/健腸レシピ

腸! 元気コラム

腸から健康を支える シンバイオティクス

シンバイオティクスとは、プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせたものです。

プロバイオティクス 乳酸菌やビフィズス菌 有益な菌そのもの	+	プレバイオティクス ・ガラクトオリゴ糖 ・食物繊維 など 有益な菌のエサとなり腸内環境を整える	=	シンバイオティクス 2つを組み合わせたもの
-------------------------------------	---	---	---	--------------------------

「プロバイオティクス」は、生きて腸まで届き、腸内の有用菌の増殖を助けるなどの良いはたらきをする微生物のことを指し、乳酸菌やビフィズス菌が代表的です。「プレバイオティクス」は、ガラクトオリゴ糖や食物繊維などの食品成分です。人の消化液で消化されずに小腸の下部までたどり着き、そこで有用菌のエサになります。有害菌のエサにはなりません。シンバイオティクスによって、プロバイオティクスの持つ、おなかの健康を守るはたらきや、感染を防ぐはたらきがさらに高まると考えられています。

シンバイオティクスを活用したレシピのご紹介

今月のレシピ

いちごバナナスムージー

【2人分】  
牛乳 ----- 100~150g  
ヨーグルト(無糖) ----- 150g  
バナナ ----- 1本  
いちご ----- 10個(200g程度)  
はちみつ ----- 大さじ1

手軽にシンバイオティクス

①いちごはヘタを取り、バナナは皮をむき、ミキサーに入れる。  
②牛乳、ヨーグルト、はちみつも加えて攪拌する。  
③お好みのグラスに入れて完成♡  
はちみつでお好みの甘さで調整してください!

※はちみつを使用しているため、1歳未満のお子様には与えないようご注意ください。

裏表紙に、センター紹介~熊取センター~/Instagramキャンペーンを掲載しています。

# ヤクルト400W<sup>ダブル</sup>

本気のお通じ対策  
はじめませんか？



ヤクルト  
400W<sup>ダブル</sup>で  
お通じ対策！

腸内環境を整え  
排便回数を改善

【乳酸菌 シロタ株とガラクトオリゴ糖の研究報告】

機能性表示食品  
(成分評価)



生きて腸まで到達する  
**乳酸菌 シロタ株**が  
「ヤクルト400W」1本 (80ml) に  
**400億個**含まれています。

腸内のビフィズ菌を増やす  
**ガラクトオリゴ糖**が  
「ヤクルト400W」1本 (80ml) に  
**5.0g**含まれています。



【機能性表示】本品には生きて腸内に到達する乳酸菌シロタ株(L. カゼイ YIT 9029) とガラクトオリゴ糖が含まれます。乳酸菌シロタ株(L. カゼイ YIT 9029) とガラクトオリゴ糖には、良い菌(乳酸菌、ビフィズ菌)を増やして腸内の環境を改善し、お通じを改善する機能があることが報告されています。

●機能性成分と成分：乳酸菌シロタ株(L. カゼイ YIT 9029) 400 億個、ガラクトオリゴ糖 5.0g ●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。摂り過ぎあるいは体質・体調によりおなかゆるくなる場合があります。●本品は、特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。●医薬品ではありません。●食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

# ヤクルトの おいしい はっ酵果実

機能性表示食品  
(成分評価)

乳酸菌LP0132のはたらきで  
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。

乳酸菌LP0132が  
1個(125ml)に  
**400億個**含まれている。

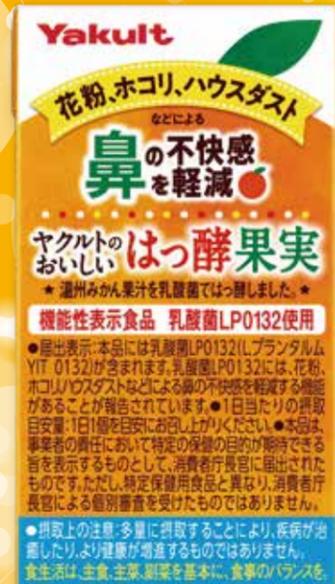
※生きて乳酸菌は含まれていません。

# さわやかスッカリ、 おいしく鼻の不快感ケア

すっきりした鼻で、もっと自分らしい時間を。  
誰もが気軽においしく飲める鼻のケア、  
はじめませんか。

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。**

※アレルギー物質を含む食品として表示が義務付けられている特定原材料と表示が推奨されている原材料の計28品目。



【届出表示】本品には乳酸菌LP0132(L. ブランタム 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。

●機能性成分と成分：乳酸菌LP0132(L. ブランタム YIT 0132) 400億個 ●1日当たりの摂取目安量：1日1個を目安にお召し上がりください。●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。●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。

# 『春先の日焼けからお肌をまもりましょう』

今の時季からの日焼けがお肌に蓄積!

3月でも紫外線がぐんぐんUP

まだまだ寒い日も多いので日焼け対策はまだ必要ないと思っている方!  
3月から紫外線量がぐんと上がります。  
毎日油断をせず、365日しっかり日焼け対策をしましょう。



## 正しい日焼け止めのつけかた

① 適量を手のひらにとり、  
両頬、額、鼻、あごの  
5点に置きます。

② 頬・額・鼻・口まわり・フェイスライン、  
目のまわりの順に、  
中指と薬指を使って丁寧になじませます。  
塗りむらができやすい小鼻周辺、  
髪の毛の生え際や耳の後ろも忘れずに。

PARABIO



## 24時間エイジングケア

※年齢に応じたお手入れのこと

まるで日中の美容クリーム!  
シワが目立たない、  
ふっくらハリつや肌を  
簡単に叶えます。

使用方法

スキンケアでお肌をととのえた後、適量(半顔であずき粒程度)を手の甲に取ります。お顔の中心から外側に薄くのぼして、いねいに均一になじませます。

SPF 30 PA++

無香料

パラビオ  
AC トーンアップベース  
30g

販売価格 7,700円(税込)

肌悩みを簡単にカバーしてつや肌に仕上げるクッションタイプ

01 (LIGHT) ライト 00582  
02 (NATURAL) ナチュラル 00583  
03 (MEDIUM) ミディアム 00584

使用方法

お顔の中心から外側に向かって、ほお全体を引き上げながら、トントンやさしくたたき込むように密着させてから額・目・鼻・口のまわりなどの細かい部分を、伸ばします。

無香料

3色

パラビオ  
AC クッション  
ファンデーション  
ケース・クッションファンデーション  
セット価格 11,000円(税込)

販売価格 11,000円(税込)

NEW

うるおい成分をこじめた軽やかなパウダー。  
光の効果で自然なつや肌へ導きます。

使用方法

お顔のうぶ毛の流れに逆らうように、下から上へ押さえるようにつけます。化粧くずれしやすいTゾーンは、たっぷりつけます。

パラビオ AC フェイスパウダー  
30g (パフつき)

販売価格 11,000円(税込)

いますぐ動画で簡単チェック



ベースメイクSTEP

- スキンケア
- トーンアップベース
- クッションファンデーション

## 今月のおすすめアイテム

3/2(月)~3/26(木)

全品  
**10% OFF**

## 日焼け止めを朝の習慣にして、徹底的にUVケアを

石ケンで落とせる  
ご家族みんなの紫外線対策に

SPF 30 PA++

S.E. 高ヒ  
ポッシュママ  
ファミリー  
サンスクリーン®

無香料 無着色

リキッドタイプ/75mL

通常価格 1,980円(税込)

特別価格 1,782円

通勤、買い物など日常生活の  
生活紫外線を防ぐ

SPF 30 PA++

S.E. 高ヒ  
ヤクルト  
デイリー  
サンスクリーン®S.E.

無香料 無着色

クリームタイプ/50g

通常価格 2,200円(税込)

特別価格 1,980円

海、山、スポーツ観戦時などの強い紫外線を防ぐ

SPF 50+ PA++++

S.E. 高ヒ  
ヤクルト  
アウトドア  
サンスクリーン®S.E.

無香料 無着色

リキッドタイプ/50mL

通常価格 2,420円(税込)

特別価格 2,178円

SPF 50+ PA++++

S.E. 高ヒ  
ヤクルト  
アウトドア  
サンスクリーン®S.E.

微香料 お肌になじむ肌色

クリームタイプ/50g

通常価格 2,420円(税込)

特別価格 2,178円

S.E. …シロタエッセンス ※乳酸菌はっ酵エキス(ミルク)(成分名:ホエイ(2)) 高ヒ …高分子ヒアルロン酸 LS …ラメラ粒子