

川西センター

川西センターは、清和源氏の発祥の地である兵庫県川西市にあります。JR川西池田駅前のロータリーには、「源氏の祖」として知られる源満仲公の巨大な騎馬像があります。川西センターの付近は、商業施設やマンションが増え、活気に満ちた街です。川西センターもそのにぎわいに負けないほど元気にぎやか！総勢11名のヤクルトレディが在籍しています。



今月のセンター♡お客さま紹介

グリルALTO さま



川西能勢口駅近くの「パーティ川西」1F北側にある14席の落ち着いたお店です。「健康に良いものを少しずつ食べて欲しい」との想いから、品数豊富なメニューの中から選べるように用意して下さっています。もちろんランチもあり、川西出身の有名女性アーティストさんもお家族でよく来店されたそう。皆さんもアルトさんと満腹笑顔♡手に入れてください。
■住所：兵庫県川西市栄町10-5-117

おすすめ期間 4月1日(水)~30日(木)

4
2026

乳酸菌のココロ

Vol.049

近畿中央ヤクルト販売

特集♡

心と体のリフレッシュ

～自分なりのストレス解消法～

みなさんはストレスを抱え込んでいませんか？ストレスは物体の外側からかけられた圧力によってゆがみが生じた状態を言います。こころや体にかかる外部からの刺激をストレスサーと言い、ストレスサーに適応しようとして、こころや体に生じたさまざまな反応をストレス反応と言います。今回はストレスとうまく付き合うための方法を考えていきましょう。



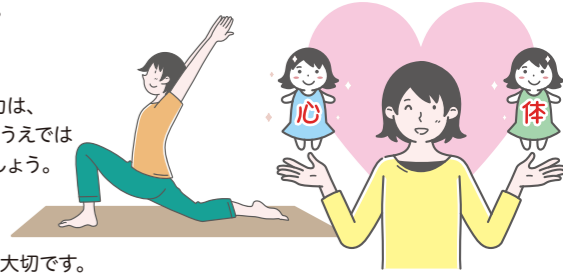
ストレスが心身に与える影響とは？



ストレスと一口にいっても、すべてが良くないわけではありません。適度なストレスは、それを乗り越えた時に達成感をもたらしてくれます。また、自信を持つことや成長する糧になることもあります。しかし、過剰なストレスは心身にさまざまな不調をもたらすことが分かっています。体に現れる不調としては、頭痛や肩こり、下痢などのほか、胃・十二指腸潰瘍や円形脱毛症などを引き起こすこともあります。心に現れる症状としては、不安やイライラ、気分の落ち込み、不眠などが挙げられ、重症化するとうつ病など深刻な心の病につながることもあります。さらに、ストレスは飲酒量や喫煙本数の増加、過食など、行動面に現れることもあり、このような生活習慣の乱れが、生活習慣病の発症や悪化につながることもあります。

ストレスとうまく付き合う

こうしたストレスからくる不調を防ぐには、ストレスに対する抵抗力を持つことが重要です。ストレスの抵抗力は、体調の変化によって左右されます。体調管理がきちんとされているかどうか、ストレスへの抵抗力をつけるうえで大切な要素です。十分な睡眠と休養、バランスの取れた食事、適度な運動など、規則正しい生活を心がけましょう。



ストレスを解消するコツ



ストレスとうまく付き合うためには、自分なりのストレス解消法を持っていることが大切です。ストレスを解消する方法は、人それぞれです。肝心なことは、それを楽しいと感じているかどうかです。ストレス解消法の見つけ方は、ストレス解消を目的として探すというよりも、興味のあること、やってみたいことに挑戦して、結果としてストレスが解消されていた、というのが理想です。アフターファイブや休日は心を開放して、心身ともにリラックスしてみましょう。

出典：https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4501/p009/ 全国協会けんぽを引用し作成

ドクターのココロ



洛西口
ようこメンタルクリニック
中村 陽子 医師

春の訪れです。暖かい日中と比べて、朝晩は冷え込む時も多く、寒暖差によって体調を崩しやすくなります。この時期は、進学、就職と新たな生活を始める方も多く、ご家族ともども喜びの反面、ストレスが思いもよらない心身の不調を引き起こすこともあります。「自律神経の乱れ」とはどのようなことでしょうか。自律神経には交感神経と副交感神経がありますが、両者のほど良い緊張と緩和により血液循環、呼吸、食べ物の消化、発汗などによる体温調節がスムーズに行われています。しかし、ストレスによる脳の疲労から、全身に張り巡らされた自律神経に悪影響を与え、私たちに不快な症状を引き起こします。

そんな時はセルフケアで心身を労わりましょう。ストレスを柔軟にかわしていくためには、脳を疲れさせないこと、自律神経をケアすることです。あらゆる情報が入ってくる毎日、自分だけに意識を向ける時間を作りましょう。生活リズムを一定に、同じ時間に起きて活動しましょう。そして活動後は、脳と体をゆっくり休息させましょう。少しの時間でも続けると、メンタルケアにも繋がっていきます。ストレス緩和には乳酸菌が有効と言われています。乳酸菌といえば腸内環境です。腸からもストレスにアプローチできるような、私は今朝も「ヤクルト」を愛飲しています。

健康の要、腸とは？

私たちが毎日摂る食べ物や飲み物は、口から入って肛門から便として排泄されるまでに、食道から胃、腸の中を24～72時間かけて移動していきます。この通り道は消化管と呼ばれています。その中で最も長いのが腸で、人が生命を維持するうえでなくてはならない器官といわれています。そんな腸に備わる3つの基本的なはたらきをご紹介します。

- ① 食べ物を消化し、栄養素を吸収する
- ② 水分を吸収して便をつくり、排泄する
- ③ 外敵などから体を守る

私たちが生きていくうえで必要な栄養素を吸収するのも、外敵の侵入から体を守るのも腸です。腸は、私たちが生きていくために必要不可欠なはたらきを担う、まさに健康の要といえる器官なのです。この腸が健やかであることが、体全体の健康を守ることに繋がります。



今月のレシピ！



「豆乳のカ」を使用した タンドリチキン

- 【2人分】
- ・鶏もも肉 -----300g
 - (A)
 - ・豆乳のカ プレーン無糖 -----大さじ2
 - ・カレー粉 -----小さじ2
 - ・しょうゆ -----小さじ2
 - ・すりおろしにんにく -----小さじ1/2(チューブ可)
 - ・しお -----小さじ1/2
 - ・黒コショウ -----小さじ1/2

- ① 鶏もも肉をひと口大に切る。
- ② チャック付きポリ袋などに①と(A)を入れて揉みこみ、冷蔵庫に30分ほど置く。
- ③ 中火で熱したフライパンに②を入れ、皮面から焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返し蓋をして、弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら火からおろし、お皿に盛りつけて完成！



帝燃まつり2026

開催場所

帝燃産業株式会社 本社
〒567-0865 大阪府茨木市横江1-1-20

お得な商品と
バルーンアートや
楽しいゲームを計画中！
是非ご来場
ください。

開催日時 2026年 5月23日(土) 10時～17時
24日(日) 10時～16時

次号予告 骨とカルシウム/若さの秘訣はコラーゲンカ/健腸レシピ

近畿中央ヤクルト販売株式会社 本社/大阪府茨木市
ご依頼・お問い合わせ 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。

公式ホームページ



公式Instagram



公式LINE



【個人情報取り扱いについて】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。

裏表紙に、健康の要 腸とは？/「豆乳のカ」を使用した「タンドリチキン」

体調[※]は変えることができる。

※体調とは腸の状態、脳が感じるストレスや睡眠の質のことを指しています。

生きて腸内まで到達する「乳酸菌 シロタ株」がヤクルト史上最高密度の1本(100ml)に1,000億個入った乳製品乳酸菌飲料です。

Yakult 1000

【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

ストレス緩和

睡眠の質[※]向上

※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)

【機能性表示】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ることが報告されています。

- 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。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトを確認できます。
- 機能性関与成分：乳酸菌 シロタ株(L. カゼイ YIT 9029) 1,000億個。
- 食生活は主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●医薬品ではありません●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。

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

植物由来の甘味料
ステビアを使用

【Yakult(ヤクルト)1000 糖質オフ】 機能性表示食品(成分評価)

【機能性表示】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ることが報告されています。

『～睡眠は美肌への近道です～』

春は、新生活や環境の変化により肌トラブルが起こりやすい時季です。

睡眠不足やストレスも肌の状態を左右するため、十分な睡眠とリラックスを心がけ、お肌を健やかに保ちましょう。

日中は適度に体を動かし、ブルーライトが睡眠の質を妨げるので、時間を決めてスマホ、パソコン、テレビなどうまく付き合しましょう。

◆S.E.(シロタエッセンス)とは？

S.E.(シロタエッセンス)[※]とは、乳酸菌から生まれた保湿成分のことを言います。多数の乳酸菌株の中からヤクルトが選り抜いた乳酸菌でミルクを発酵させて得られる保湿成分です。お肌本来のうるおい成分である天然保湿因子(Natural Moisturizing Factor)と成分構成がよく似ているため、お肌によくなじみます。

お肌のうるおいをたもつ

お肌のハリ・透明感をたもつ

乳酸菌由来の保湿成分配合
ヤクルトの化粧品の特長

明るい印象のお肌にととのえる

お肌を保護する

お肌をすこやかにたもつ

S.E.(シロタエッセンス)は、1つでなんと5つもの働きがあるんですよ。

毎日起床時間を固定するのがおすすめ。心身ともに健康に過ごせている、自分にとって最適な睡眠時間を見つけましょう。

黄砂や花粉の多い春の美肌には「しっかり洗顔+保湿」が大切だよ

クレンジングとウォッシングの両方をきちんと行うことでお肌の汚れが落ちます。(下記参照)

(W)ダブル洗顔で汚れをスッキリと洗い流しましょう。後からつけるローション・ミルク・美容液やクリームがお肌によくなじみ、効果がUPします。



クレンジングと洗顔

◆黄砂や花粉でダメージを受けたお肌に、優しいスキンケアを行いましょう。

クレンジング

★クレンジングは肌への刺激をおさえるため、力を入れずに優しく行いましょう。



クレンジングで
油性の汚れを落とす

日ヤケ止めはクレンジングで落としましょう

洗顔

★洗顔は、「泡立て」で決まります！洗い残のないよう意識しながら洗顔し、ぬるま湯で念入りに何度もすすぎましょう。



ウォッシングで
水性の汚れを落とす

顔が隠れてしまうくらいしっかり覆えるくらい
弾力 軽くおさえても、泡がつぶれず、はね返せるくらい

ヤクルト 蓄爽麗茶



グアバ葉ポリフェノールのはたらきで糖の吸収をおだやかにします。食後の血糖値が気になる方に適した特定保健用食品です。

[関与成分]グアバ葉ポリフェノール：70mg以上(200ml当たり)

グアバ葉ポリフェノールとは

食事に含まれる糖質は、糖質分解酵素によって、ブドウ糖などに分解され、小腸で吸収されて血液中に運ばれます。中でも、血糖値を上げる要因となるのが、ブドウ糖です。グアバ葉ポリフェノールは、糖質分解酵素の働きを抑え、ブドウ糖の吸収をおだやかにし、食後の血糖値の上昇を抑制します。

摂取目安量は、1回の食事につき蓄爽麗茶200mlです。

血糖値は食後に上昇するので、食事の際の飲用がおすすめです。毎日続けて飲用することをおすすめします。



200ml

500ml

2000ml

独自製法で
飲みやすく

ノンカフェイン
だから安心

[許可表示]グアバ葉ポリフェノールの働きで、糖の吸収をおだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適した飲料です。
[関与成分]グアバ葉ポリフェノール：70mg以上(200ml当たり) [1日当たりの摂取目安量]お食事ごとに200mlを目安にお飲みください。
[摂取上の注意]多量に摂取することにより、疾病が治癒するものではありません。なお、糖尿病の治療を受けている方や糖尿病の疑いのある方は、医師などの専門家にご相談のうえご使用ください。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

LACTDEW

S.E. HB持 BE 無香料

乾燥による小ジワを目立たなくし、*ふっくらとしたハリに満ちた素肌へ。

うるおいをまもりながら、メイクや日ヤケ止め、余分な皮脂などの油性の汚れをやさしく落とします。濡れた手でも使用できます。

洗い流しタイプ

ラクトデュウ S.E.クレンジング(オイル)
200mL

販売価格 3,080円(税込)

きめ細かくふんわりした泡が、汗やホコリなどの水性の汚れをすっきりとなめらかに洗いあげます。

ラクトデュウ S.E.ウォッシング
120g

販売価格 3,080円(税込)

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)) HB持 …HBヒアルロン酸(持続型) BE …ビフィズス菌は…酵エキス(大豆) ★効能評価試験済み