

昆陽の里センター



昆陽の里センターは、若手からベテランまで、活気と個性溢れる15名の仲間が在籍しております。地域の皆さまにヤクルトを通じて健康にお過ごしいただけるよう、日々心を込めてお届け業務に取り組んでおります。当センターは、171号線沿いのヤクルト販売所の一階でございます。

栄鮎 さま



伊丹市にある栄鮎さまは、創業46年の老舗で、ご家族で営まれている温かい雰囲気がお店です。明るく気さくな大将が迎えてくださり、初めての方でも心地よく過ごせます。旬の新鮮なネタを丁寧に握ったお寿司はどれも絶品で、何度でも訪れたいくなる味わい。ご家族でのお食事や特別なひとときにもおすすめです。ぜひ一度、幸せな時間をお過ごしください。

■住所: 兵庫県伊丹市昆陽東1丁目6-7

今月のセンター お客様紹介

大西商店 さま



大西商店さまは、兵庫県伊丹市昆陽で昭和10年頃から営業されている量屋さんです。店内に入ると量の香りが心地よく、いつも笑顔で迎えてくださるご主人さまの温かさ魅力のひとつ。量にはリラックス効果もあるそうで、ぜひ一度立ち寄ってみてください。

■住所: 兵庫県伊丹市昆陽3丁目49番地

HAMADA美容室 さま



ハマダ美容室さまは、外出が困難な方の自宅や病院、介護施設への訪問カットにも力を入れておられる美容室です。毎週のお届けの際には、話題豊富でユーモアのあるオーナーさまとの会話も楽しみのひとつとなっています。地元でとても愛されている温かみのある美容室です!

■住所: 兵庫県伊丹市美鈴町5丁目8-8

栄養士 比嘉彩乃の 腸!元気コラム

特定保健用食品と機能性表示食品の違いって?

食品のパッケージには、健康の維持や増進に役立つ機能を持つ食品であることを、国が定めたルールに基づいて示しているものがあります。「特定保健用食品(トクホ)」「機能性表示食品」「栄養機能食品」の3つに分類されており、制度や表示方法に違いがあります。特定保健用食品の場合は「特定保健用食品許可マーク」、機能性表示食品は「届出番号」、栄養機能食品は「栄養成分名」と、制度ごとに義務づけられた表示があるため、購入の際はパッケージを確認するようにしましょう。

特定保健用食品

からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分(関与成分)を含み、その摂取により、特定の保健の目的が期待できる旨の表示(保健の用途の表示)をする食品です。特定保健用食品として販売するには、食品ごとに食品の有効性や安全性について国の審査を受け、許可を得なければなりません。

機能性表示食品

機能性表示食品制度とは、国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁長官に届け出れば、機能性を表示することができる制度です。

今月のレシピ



【2人分】

- ・サンドイッチ用食パン……6枚
- ・ハム
- ・リーフレタス
- ・きゅうり
- ・たまごペースト(サラダ)
- ・ミニトマト

※お好みでパンにマーガリンや、からしマヨを塗ってください。

①ゆでたまごで、たまごペーストを作っておく。
②リーフレタスはパンのサイズにあわせて手でちぎっておく。
③ハムは半分に軽く折り、輪っかになっている方に5mm間隔くらいで切り込みを入れる。端からくるくる巻いて花の完成。
④きゅうりはピーラーで薄くスライスし、端からくるくる巻く。
⑤パンをひし形になる向きに置き、フリルレタスをのせてその上に、たまごペースト、ハム、きゅうり、ミニトマトのせる。
⑥ブーケみたいになるように巻く。
⑦ペーパーなどを巻き、固定させて完成♡

好きな具材いろいろとお試してください!

おいしく、健やかに。介護付き有料老人ホームユトリーム箕面桜ヶ丘の“腸活”

当施設では、ご入居者様の健康を支えたいという思いから、厨房委託業者の株式会社オレンジイトと連携し、「ヤクルト」を導入いたしました。「いつもの食事」にプラスして、無理なく美味しく栄養を摂っていただける工夫を凝らしています。機能訓練はもちろん、免疫力向上のための「腸活」に力を入れている当施設で、健やかな毎日を過ごしませんか?

施設名/ALSOKジョイライフ株式会社 ユトリーム箕面桜ヶ丘
所在地/〒562-0046 大阪府箕面市桜ヶ丘3丁目8-36 電話番号/0120-329-358

次号予告 口腔ケアの大切さ/口腔環境と腸内環境/健腸レシピ

おすすめ期間 5月1日(金)~29日(金)



特集 骨とカルシウム ~カルシウムを摂って骨を丈夫に~

「カルシウム」というと、骨を丈夫にしてくれる栄養素だと思いますよね。そうです。カルシウムは骨や歯を丈夫にしてくれる私たちが毎日欠かさない重要な栄養素です。しかし、現状ではすべての年代において1日に必要な目標値を下回っていることが分かっています。骨を丈夫にして骨折や歯のトラブルを起こさないようにするための生活習慣について考えてみましょう。

骨のためにできること

■骨の状態を維持するために

私たちの骨は破骨細胞が古くなった骨を壊し(吸収)、新たに骨芽細胞がカルシウムなどの層で新しい骨をつくる事を繰り返しています。通常このバランスは保たれていますが、加齢によってホルモンバランスが崩れ、カルシウムなどの栄養素が不足すると、骨を壊す力に骨を形成する力が追いつかなくなり、だんだんと骨がスカスカになっていきます。一度骨粗しょう症になってしまうと、骨の強度を上げることはなかなか難しいので、骨粗しょう症は予防が何より大切です。日頃から運動習慣をつけ、バランスのよい食生活を意識することが大切です。

骨の健康に必要な栄養と運動

骨の材料になるカルシウムやたんぱく質などをきちんと摂らないと、骨をつくる材料が不足して、骨粗しょう症を招いてしまいます。

骨の形成に必要な栄養素

毎日の食事ではカルシウムとともに、ビタミンDやビタミンK、たんぱく質、マグネシウム、亜鉛、カロテノイドなどの栄養素をあわせてとることが重要です。また、ビタミンDは適度な日光(紫外線)を浴びることで体内でも作られます。適度に日光を浴びることも心がけましょう。

足踏みやウォーキングなどは、骨への刺激となり、骨を強くする効果が期待できます。

栄養とともに骨の健康に大切なのが、骨に刺激を与えることです。骨は重力に逆らう縦方向の刺激が加わることで、骨をつくる細胞が活性化し、強さが増すといわれています。

出典: https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/aichi/public_relations/002/005/index.html 全国協会けんぽをもとに作成

ドクターのココロ

社会医療法人 清仁会
亀岡シメズ病院
整形外科部長
吉岡 慎二 医師

筋トレだけではなく、これからは骨活(ほねかつ)

全米自転車選手権で準優勝したブレイク・コールドウェル氏は25歳の時、競技中ではない転倒で大腿骨を骨折しました。念のため受けた骨量検査で、重度の骨粗鬆症と診断され、25歳で80歳代の骨量しかありませんでした。なぜでしょうか?彼は7歳から自転車のプロ選手を目指して、自転車以外の運動を控えていたため、筋肉は十分に発達していましたが、骨への刺激が極端に少ない状況だったためと考えられています。実際、自転車競技選手の骨密度が一般人よりも低いという報告もあります。

では、どうすれば骨量を増やすことができるのでしょうか?それは、骨へ衝撃を与えることです。例えば縄跳びや、かかと落とし、ジャンプ、しこを踏むなどが良いとされています。近年、骨への刺激によりさまざまなシグナルが骨の細胞から分泌され、実際それを応用した薬も開発されています。骨へ衝撃を与える運動をして骨量を増やす「骨活」に励んで、折れにくい骨をつくりましょう。

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

近畿中央ヤクルト

公式Instagram

@kinkichuo_yakult

公式LINE

近畿中央ヤクルト販売

【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。

裏表紙に特定保健用食品と機能性表示食品の違いって?/~母の日にも~ブーケサンドイッチを紹介しています。

乳酸菌 シロタ株が入ったのむヨーグルト

おいしく、楽しく、あなたの元気を応援します。



ジョア 1日分のカルシウム&ビタミンD プレーン

乳酸菌 シロタ株と、
1日分のカルシウム&ビタミンDを配合。
すっきりとした、おなじみの味。
※砂糖、香料は含まれています。

たんぱく質:4.6g
カルシウム:680mg
ビタミンD:5.5µg



ジョア 1日分のカルシウム&ビタミンD ストロベリー

乳酸菌 シロタ株と、
1日分のカルシウム&ビタミンDを配合。
ストロベリー果汁の甘みと
酸味のハーモニー。

たんぱく質:4.5g
カルシウム:680mg
ビタミンD:5.5µg



ジョア 1日分のマルチビタミン ブルーベリー

乳酸菌 シロタ株と、
1日分のビタミンB₆・D・Eを配合。
ジューシーな完熟ブルーベリーの
果肉入り。

たんぱく質:4.4g ビタミンB₆:1.3mg
カルシウム:220mg ビタミンE:6.3mg
ビタミンD:5.5µg



ジョア 1日分の鉄&葉酸 マスカット

乳酸菌 シロタ株と、
1日分の鉄&葉酸を配合。
上品なマスカット果汁が爽やか。

たんぱく質:4.1g 鉄:6.8mg
カルシウム:220mg 葉酸:240µg
ビタミンD:5.5µg

■食品として、1日1本を目安にお飲みください。※生きた乳酸菌 シロタ株が1本(125ml)当たり12.5億個以上含まれています。※「1日分」の表記は、栄養素等表示基準値に基づく。

調製豆乳

国産大豆
100%使用

内容量 1個:200ml



大豆特有の青臭さを抑えつつ、コクのある豊かな味わいが楽しめる調製豆乳です。原料の大豆には、すべて国産のものを使用しています。

関与成分:
大豆たんぱく質7.0g
大豆イソフラボンアグリコン
として27mg
含有しています。
また、ビタミンE 12.0mg
カルシウム84mgを
含有しています。

「大豆たんぱく質」のはたらきにより、
血清コレステロールが低下

【許可表示】本品は豆乳を原料とし、血清コレステロールを低下させる働きがある大豆たんぱく質を摂取しやすいように工夫されているので、コレステロールが気になる方の食生活の改善に役立ちます。
●1日当たりの摂取目安量: 1日当たり1個(200ml)を目安にお召し上がりください。●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
●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、より健康が増進されるものではありません。
●大豆アレルギー体質の方は、摂取をひかえてください。他の大豆食品によりアレルギー症状がでない方も、ごくまれにアレルギー発症例がありますので、初めての飲用の場合、または体調不良の時は、ごく少量でのご試飲をおすすめします。

若さの秘訣は

コラーゲンの力!

コラーゲンとは?

皮フや骨、血管など体の組織を構成する主要なたんぱく質。体を作るのに重要な成分です。肌うるおいとハリを与え、筋肉や骨を丈夫にしてくれるなど、組織の構造を支える体の土台といえます。

でも…。

- ①加齢
- ②紫外線
- ③生活習慣の乱れやストレス
- ④喫煙 などによって減少します。

UVケアでコラーゲンをまもる

5月は紫外線量がとても多い時季です。うっかり日焼けに注意して、365日紫外線対策をしましょう。日焼け止めや日傘、手袋等を使用し、お肌を紫外線からまもることが重要です。日焼け止めは顔だけではなく、手や首元、耳の後ろなどにもつけましょう。

体を動かしコラーゲンをまもる

コラーゲンの生成量は20代をピークに年齢と共に減少し、60代では20代の約半分まで低下します。

食べ物からもコラーゲンを摂取

牛すじ、鶏手羽先・手羽元、鶏軟骨、砂肝、うなぎ、鮭皮、しらすなどがおすすめです。

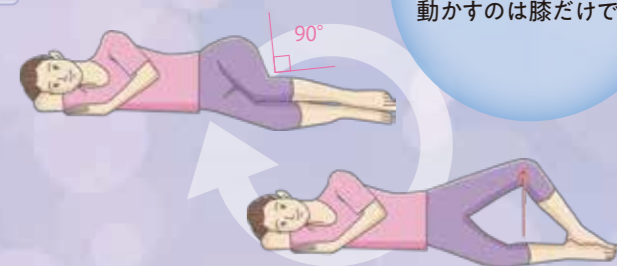
爽やかストレッチ

大きな筋肉を動かすと代謝がUP。お尻にある中殿筋を鍛えることにより全身の引き締めや筋力をつけることに役立ちます。

- 1 横向きに寝て、膝を90度ほど曲げます
- 2 両足首はくっつけたまま、上側の膝だけを開きます
- 3 ゆっくり戻す
- 4 この動きを 10回×2 セット
- 5 もう片方もしてみましょう

ポイント

体幹は固定したまま。動かすのは膝だけです。



今月のおすすめアイテム

5/1(金)~5/26(火)

美白^{※1}を超えた透白肌^{※2}へ。

REVECY
WHITE

SE AE 高ヒ LOE

保湿をしながらUVケア!!

サラッとした使い心地でお肌になめらかに広がります。日中の紫外線や乾燥からお肌をまもります。

保湿と美白を
しながら
UVケア!!

10%
OFF

医薬部外品 日中用乳液

リベシィホワイト
UVカットミルク 30mL

通常価格 6,600円(税込)

特別価格 5,940円(税込)

SPF
25
PA++



※1メラニンの生成をおさえ、シミ・ソバカスを防ぐこと。 ※2透白とは、美白とうるおいにより、明るく透明感あふれるお肌のこと。

SE…シロタエキス 乳酸菌はっ酵エキス(ミルク)(成分名:ホエイ(2)) AE…乳酸菌はっ酵エキス(アロエ) 高ヒ…高分子ヒアルロン酸 LOE…水丁香エキス