今月のセンター
谷町センター

谷町センターは、谷町七丁目、楠木通りを西に下ったところにあります。お友達紹介で3名増え、現在9名！仕事のことはもちろん、プライベートのことまで相談しあえる仲間です♥みんなで声を掛け合って目標に向かって日々頑張っています！とにかく笑いの絶えないセンターです★

太星食器株式会社
家庭用から業務用、和洋中の種類豊富なお皿が揃う！

難波千日前の道具屋筋にある、地下から2階まである立派な食器屋さん！日常使いの食器はもちろん、飲食店や高級ホテル・料亭で見るような本格的なお皿も！さらに2階には、季節を彩る紙マットや、おせち料理等の飾り串、素敵な箸袋が種類豊富に並んでいます。いつもの食卓を明るく彩ってくれそうなものが沢山ありますよ💕

◆大阪市中央区難波千日前14-6　◆営業時間：10時～18時
◆定休日：お盆、年末年始　◆TEL：06-6643-1300

鳥辰
店内で捌く鶏肉は鮮度抜群！お惣菜の販売も♪

空堀商店街にある、地元の方に愛されているお店。
店内で捌いた新鮮で種類豊富な鶏肉がずらりと並びます！
店先では『とり屋さんのコロッケ』や『から揚げ』各種、焼きたての『やきとり』各種、珍しい『チキンジャーキー』を買うこともできます♪

◆大阪市中央区谷町6-4-19　◆営業時間：9時30分～18時（無くなり次第終了）
◆定休日：日、祝　◆TEL：06-6761-2180

おいで
絶品！こだわりの出汁で作る分厚い玉子サンドが有名なお店

こちらは黒門市場内にある、『美味しい玉子サンドが食べられる！』と有名なお店です♪とっておきのこだわり出汁をたっぷり使用した分厚い玉子焼きをサンドした名物『玉子サンド』は、一度食べたら何度でも買いに来てしまうほどの美味しさです！食べやすい大きさに切られているところにも、愛情を感じます…！ぜひ行ってみてください★

◆大阪市中央区日本橋1-17-4　◆営業時間：8時30分～16時30分
◆定休日：日　◆TEL：06-6648-1117

洋食の店もなみ
お客さま想いのマスターが作る大きな絶品神戸牛ハンバーグ💕

大阪で有名な、テレビでもよく紹介されている洋食屋さんです！美味しくて、大きな神戸牛のハンバーグセットがとってもリーズナブルに食べられるお店。名物の和牛霜降りタタキもぜひ食べてみてください♪口の中でとろけます💕マスターは、「目先の利益よりお客さまを大切にすること」を考えておられ、その想いが人気にも繋がっているのではないかと思います！有名芸能人の方も多数来店するこのお店。ぜひ行ってみてください！

◆大阪市中央区谷町6-3-14　◆定休日：月　◆TEL：06-6763-1129
◆営業時間：11時30分～14時（L.O.13時30分）、17時40分～21時30分（L.O.21時）

「乳酸菌のココロ4月号」
スペシャル企画
なんとマスターのご厚意で本誌を持参して、注文時にスタッフの方に提示すると
お会計 10%OFF!
※17時40分～21時30分（L.O.21時）のみ有効
※2023年4月末まで

ヤクルト★健康フェスタ 大阪府高槻市で「ヤクルト健康フェスタ」を開催しました！

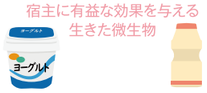
2023年3月10日(金)、お客さま感謝イベントとして「ヤクルト健康フェスタ～始めよう！健腸生活　感染症に打ち勝つ力」を開催しました！当日はゲストをお招きし、前半では京都大学医学部付属病院疾患栄養治療部副部長である幣先生に『腸内環境改善があなたを守る！～シンバイオティクスを活用した栄養治療～』というテーマでご講演いただきました。また、ヤクルトレディからお客さまへ感謝の気持ちをお伝えしました。後半ではオペラ歌手である橋本恵史さんにコンサートをしていただきました。沢山のお客さまにご来場いただき、「ヤクルトレディの言葉に感動した」、「今後もヤクルトを愛飲し続けようと思った」など、嬉しいお声をいただきました。今後とも近畿中央ヤクルト販売株式会社を宜しくお願いいたします。

チョ～ 腸元気コラム チョ～げんき！
管理栄養士 小寺実里の

「シンバイオティクス」って何？

「健康」に関心が高まっている今、
ぜひ知っていただきたい「シンバイオティクス」についてご紹介します♪

プロバイオティクス
十分量を摂取したときに宿主に有益な効果を与える生きた微生物



乳酸菌・ビフィズス菌など

＋

プレバイオティクス
腸内細菌のエサとなり、良い菌を増やすはたらきがあるもの

食物繊維・オリゴ糖など

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が

「シンバイオティクス」

腸内フローラをより効果的に整えてくれる！

より良い毎日を過ごすために「シンバイオティクス」で腸から健康を支えましょう！

この時期にピッタリ！ 今月のレシピ

ケークサレ

材料【4人分】

- A 小麦粉 ・・・・・・・・・・・60g
- A ベーキングパウダー ・・・・4～5g
- B ミックスビーンズ ・・・・・・・120g
- B 玉ねぎ ・・・・・・・・・・・100g
- B パプリカ ・・・・・・・・・・半分
- B ウインナーソーセージ ・・・・・4本
- B オリーブ油（炒め用）・・小さじ2～3
- B 塩 ・・・・・・・・・・小さじ1/2
- B こしょう ・・・・・・・・・・少々
- C 卵 ・・・・・・・・・・・2個
- C 豆乳 ・・・・・・・・・・・100ml
- C オリーブ油 ・・・・・大さじ2・1/2
- C おから（生）・・・・・・・・・60g

【作り方】
①Bのパプリカとウインナーはミックスビーンズと同寸大に切り、玉ねぎは薄切りにする。オリーブ油で野菜、ウインナー、ミックスビーンズを順に中火で炒め、油がまわったら塩、こしょうで味をつける。
②ボウルにAを入れて混ぜる。
③別のボウルにCの卵を割り入れてほぐし、豆乳を加えてよく混ぜ、オリーブ油、おからを順に加えてよく混ぜる。①を加え、全体によく混ぜる。
④③に②をふるいながら加え、練らないように、へらでさっくりと混ぜる。
⑤型に④を流し入れて、180度のオーブンで40～50分焼く。

次号予告　骨粗しょう症予防/ビタミンD/カルシウム・ビタミンD料理

人も地球も健康に Yakult

近畿中央ヤクルト販売株式会社
おすすめ期間 4月3日㈪～28日㈮

ココロとカラダにおいしい！

乳酸菌のココロ 2023 4

特集 睡眠の質を上げるには？

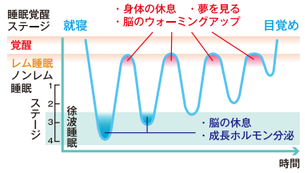
健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。現代は夜型生活などから睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。
睡眠不足による産業事故や慢性不眠によるうつ病、生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。
人生の3分の1を占める睡眠。今回は「睡眠の質」について考えてみましょう。

眠りのメカニズム

私たちは毎日ほぼ同じ時刻に眠り、同じ時刻に目覚めます。このような規則正しい睡眠リズムは日中の疲労蓄積による「睡眠欲求」と体内時計に指示された「覚醒力」のバランスで形作られます。

睡眠にはサイクルがあり夢を見る「レム睡眠」と大脳を休める「ノンレム睡眠」が約90分周期で変動し、目覚めを迎えます。質の良い睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の周期的なリズムが大切です。

健康なヒトの睡眠パターン（質の良い睡眠）



睡眠の質と生活習慣

快眠は規則正しい睡眠習慣から生まれます。健康的な生活（運動や食事）を心がけていても布団に入る時間がバラバラであれば、快眠は得られません。なぜ規則正しい生活が必要なのでしょうか。
からだの中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけではなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活こそが、体内時計を整え、睡眠を円滑に行う秘訣です。

快眠のために心がけたい習慣

運　動

運動習慣がある人には不眠が少ないことが分かっています。1回の運動だけでは効果が弱く習慣的に続けることで寝つきがよくなり深い睡眠が得られるようになります。また、激しい運動は逆に睡眠を妨げますので、負担が少なく長続きできるような有酸素運動（早足の散歩や軽いランニング）がおすすめです。

入　浴

入浴の睡眠への効果は加温効果にあります。運動の場合と同じで就寝前に体温を一時的に上げることがポイント。午前、午後の早い時間の入浴は効果がなく、夕方あるいは夜の入浴が効果的です。深い睡眠をとるには就寝直前の入浴が良いとされていますが、寝つきを悪くしてしまう心配がありますので、寝つきを優先させると就寝2～3時間前の入浴が理想です。

光　浴

快眠に深くかかわる「体内時計」。光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、毎日早めてあげないと生活が後ろにずれてしまいます。朝の光にはそれを早める作用があります。起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込みましょう。

出典：厚生労働省e-ヘルスネット

睡眠に一番望むこと

寝不足かな…と思うことは、どなたも経験したことがあるのではないでしょうか。
成人の6～10%の方に不眠の症状があると言われており、毎日の睡眠を充実させたい思いは皆同じかと思います。
ただ、十分な睡眠時間は人それぞれ、年齢が進むと一般的に夜中に目覚めることが多くなります。睡眠に一番望むことは、脳の疲れを回復して、すっきりと目覚めることです。脳が休まらないと、不安や混乱、注意散漫になりやすく、時には抑うつ的になることもあります。また、アルツハイマー型認知症の場合、脳に溜まってくるアミロイドβタンパクは、睡眠が関与しているかもしれないと言われています。
今日からできること、上記の「快眠のために心がけたい習慣」は3つともとても大切です。
私も朝は光をたっぷり浴び、一日の終わりには運動後のお風呂でリラックスしながら、大好きなヤクルトとミルミルを愛飲しています。

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

保育士・保育スタッフのお仕事にご興味のある方はこちら
キャンペーン・商品 健康お役立ち情報を配信中
ヤクルトレディのお仕事にご興味のある方はこちら

ご依頼・お問い合わせ 近畿中央ヤクルト販売株式会社
通話料無料 0120-84-8960（ヤクルト）
本社 大阪府茨木市 【受付時間】8:30～17:00（土・日・祝・夏季休業・年末年始等を除く）
https://kinkichuo-yakult.co.jp/

【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。

裏表紙に、「シンバイオティクス」って何？/健腸レシピ（ケークサレ）を紹介しています。