



### 今月のセンター 河内長野センター

河内長野市は恵まれた自然と歴史文化遺産がたくさんある地域です！  
27歳～63歳までの15名の仲間がバイクや車で地域の皆さまに心を込めてお届けさせていただいています♡  
いつも笑顔の絶えない、明るく元気なセンターです♪

### ベーカリーカフェ Plumage (プルマージュ)

北海道産小麦100%、バターも北海道産を使用した、こだわりのパン！美加の台の閑静な住宅街にとっても落ち着いた雰囲気でおしゃれなお店♡ランチのバニーは、フランスパン生地で焼き上げ、焼きたての食感がバリッと最高です！！ぜひご予約のうえ、ご賞味ください★



特典！「乳酸菌のココロ 3月号」をご持参いただいた方に  
**ランチドリンク  
おかわり一杯無料サービス!**  
(2024年3月末まで)

◆大阪府河内長野市 美加の台5-6-11  
◆営業時間：11時～17時  
◆定休日：水・土・日・祝  
◆TEL：0721-63-1911

### 米のきのした

センターのスタッフ、イチオシ！創業80年続くお米屋さんです！オスメは、玄米の栄養をほとんど損なうことなく、白米の食べやすさを実現した「胚芽白米」。甘味が際立つ美味しいお米、ぜひご賞味ください！



特典！「乳酸菌のココロ 3月号」をご持参いただいた方に  
**胚芽白米5kg  
お買い上げごとに 200円引き!**  
(2024年4月末まで)

◆大阪府河内長野市 北青葉台29-3  
◆営業時間：8時～19時  
◆定休日：月曜日  
◆TEL：0721-63-4599

### 豆の蔵元

食べだしたら止まらない「豆の蔵元」さんの手造り創作豆菓子は、職人さんがこだわって丁寧に造っています。店舗は、狭山、千里、橋本にもあります。(3店舗とも営業時間は10:00～となります。)テレビやラジオにも取り上げられる地元で愛されているお店です。ご自宅用やギフト、手土産にもとても喜んでいただけるので、私たちもよく利用しています！たくさん種類の豆菓子は選ぶのも楽しくなるオスメのお店です！



◆大阪府河内長野市小塩町76-6  
◆営業時間：9時～18時(月～金)、9時～17時(土)  
◆定休日：日・祝 ◆TEL：0800-222-4100



### パン・ケーキ材料、器具の専門店 パウダーハウスJhc南花台

センターの隣にある創業34年のパン・ケーキ・和菓子材料、器具の専門店です。「お菓子作りは笑顔をつくるおまじない」をコンセプトにお菓子作りを丁寧にサポートしてまいります。遠方からわざわざ来店されるお客さまも！不定期ですがお菓子教室も開催されています。先生は製菓衛生師・二級菓子製造技能士の有資格者なので、初心者さんでも本格的なケーキ作りにも挑戦できますよ♡

◆大阪府河内長野市南花台1丁目5-7 ◆営業時間：10時～17時  
◆定休日：日・祝 ◆TEL：0721-62-4157 ◆FAX：0721-62-4166



### 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 3月1日(金)～29日(金)

# 乳酸菌のココロ 2024 3

## 特集 「メンタルヘルス」～ストレスに負けないからだ作り～

普段からだは自律神経系・内分泌系・免疫系のバランスによって微妙に調節されています。しかしストレスによりこのバランスが崩れたりすると、からだの病気が生じます。逆にからだの病気はこころにも影響します。また日常のストレスは食べすぎ・飲みすぎといった不健康な行動を通しても間接的にからだの病気を引き起こすので、お互いの関係をよく知っておくことが大切です。

### ストレスたまっていませんか？



外部からの刺激によってからだに生じた反応のことで、生きていくため、生き生きと仕事をするため、集中力や瞬発力が求められる場面では必要なものでもあります。実際「適度なストレスは生産性やモチベーションを上げる」ということがわかっています。

### 過剰なストレス

「最近よく眠れない」「抑うつ感がある」「食欲不振や下痢・頭痛など身体面に症状がある」「ゲームやタバコなどが増えた」「集中力がなくミスが増えた」など、過剰なストレスによる「ストレス反応」はこころやからだ・行動に現れます。それに気が付いたら、なるべく早めに「セルフケア」をしてストレスを軽減しましょう。

### ストレスを上手にコントロールするポイント

- ①自分のストレス反応を知ろう  
例えば、疲れがたまるといつも、イライラする、食欲がない、おなかが痛くなる、歯が痛くなるなど自分なりのストレス反応を知っておきましょう。
- ②ストレス反応に気づいたら早めにセルフケアをする。  
ストレス反応に気づいたら、休養をとったり、気分転換をしたりするなど、早めにセルフケアをすることがストレス解消を促し、メンタルヘルス不調の予防につながります。

## 腸元気コラム チョ～げんき!

### ストレスと食生活

誰も生きていればストレスを感じる時があると思います。そのような時にみなさんは食生活にどのような影響があるのでしょうか？ちなみに私はやけ酒してしまうタイプです…。

- ◆甘いものをたくさん食べる
- ◆やけ酒する

- ◆偏食する
- ◆食欲がなくなる
- ◆欠食する

上記のようなことが「たまに」起こる程度なら良いですが、継続してしまうと肥満もしくは栄養不足になってしまい、どんどんストレスに拍車をかけてしまいます。

### ストレスとうまく付き合うための食生活とは？

**栄養バランスの良い食事!**  
さまざまな栄養素がココロもカラダも健やかにしてくれます♪

**誰かと一緒に食事(共食)をして、楽しく、美味しく、リラックスして食べる!**

**腸内環境を整える!**  
腸内環境を整えることがメンタルヘルスに関わるといって研究が多く報告されています。

成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。  
出典：「食育」ってどんなことあるの？(農林水産省)

## この時期にピッタリ! 今月のレシピ

### 菱餅みたくて可愛い♡ 3色レアチーズケーキ

ひなまつりにピッタリなデザートをご紹介します。生クリームではなく、ヨーグルトを使用しているのでさっぱりしたお味!腸内環境にも良いですね★



- ①クリームチーズは室温に戻すか、レンジに1分かけてやわらかくします。粉ゼラチンは冷水30mlよく混ぜて15程度ふやかしておきます。
- ②ボウルにクリームチーズを入れてクリーム状になるようにゴムベラでなめらかにし、砂糖を加えて混ぜ合わせます。
- ③プレーンヨーグルト、レモン果汁を加えてさらに混ぜます。
- ④ふやかしたゼラチンをレンジで少しあたため(沸騰させない!50～60℃程度)液状にします。ゼラチンを②に加えて混ぜ、別のボウル3つに均等になるように分けます。
- ⑤プレーン生地、抹茶生地、いちご生地を作ります。3つに分けたボウルのひとつに熱湯で溶かした抹茶を入れて混ぜます。もう一つのボウルには、こしたいちごを混ぜます。
- ⑥グラスを用意して、下から抹茶生地、プレーン生地、いちご生地の順に一層ごとに15～20分冷凍庫で冷やして表面が固まってから次の層をのせていきます。一番上の層が固まってお好みのトッピングをしたら出来上がりです♪

**TV番組紹介+** **きょうの健康**  
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。

Eテレ 毎週月曜～木曜 午後8時30分

**3月の放送テーマ アルツハイマー型以外の認知症にご注意を**  
●何とかしたい! 便通の悩み  
便秘(2つのタイプ)、下痢(原因に合わせた対策)、痔(負担の少ない治療法)  
※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

### セルフケア&ストレス解消法の例

- 適度な運動を行う
- 朝食をしっかりと食べる
- 好きな音楽を聴く、演奏する
- 動物やペットと触れ合う
- 目覚めたら太陽光を浴びる
- ぬるめのお湯にゆっくりとつかる

出典元: 全国健康保険協会 健康サポート 季節の健康情報/令和2年度 2月 こころの健康 全国健康保険協会 都道府県支部/岡山支部/健康づくり/【コラム】こころと健康

**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

春の明るい陽射しとともに、もうすぐ新年度ですね。暮らしに変化があると、前向きな変化でも、実はストレスになります。物理の授業で、ストレスとはゴムボールが圧力をかけられて凹んでいる状態と学びました。生活の中には、学業や仕事、人間関係、お金の健康の心配等がある、私たちの柔らかい心や体が歪むようなストレスを感じます。診察をしていると、体の弱いところにストレスサインが出るよう、頭痛、喉や胃腸の症状、微熱等、人それぞれです。mよストレスサインを探して、上のセルフケア&ストレス解消法を参考に、自分のペースを取り戻せる時間を作るとよいですね。新年度に向けてうまくなったセルフケアを続けましょう。私は、前回の寄稿「朝は光を浴び、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。」を今年も続けたいです。

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**

【受付時間】9:00～16:00 (土・日・祝・GW・夏季休業・年末年始等を除く)  
上記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。

本社 大阪府茨木市 <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。