



つなげる健康、 つながる笑顔。

2019 Autumn

神戸ヤクルト通信

秋号
VOL. 47

神戸ヤクルト販売株式会社 神戸市中央区熊内町5-3-8 TEL078-241-8960

私たちが生きていくうえで
必要な栄養素を吸収したり
外敵の侵入から守るのが腸。
腸が健やかであることが
カラダ全体の健康を守ることに
つながります。
腸活で腸もカラダも
元気いっぱいを目指しましょう！

腸活

腸の役割

- 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作り、排泄する
- ③外敵などからカラダを守る

ポイントは3っ

腸に
いい食事

質のいい
睡眠

適度な
運動



小腸

食べたものを消化し、栄養素と水分を吸収します。多くの免疫細胞が集まり、食べ物と一緒に入ってくる微生物などからカラダを守っています。

大腸

水分を吸収し、便を作ります。大腸にはビフィズス菌や乳酸菌などの良い菌と大腸菌などの悪い菌がたくさん住んでいます。



免疫力アップのポイントは発酵食品+食物繊維！
腸内環境を良くするためには、乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの良い菌が含まれた「発酵食品」と腸内細菌のエサとなる「食物繊維」を多く含む野菜、海藻、きのこ、こんにゃく、芋、豆類を毎日の食事で意識して摂ることが大切です。
良い腸内細菌が数多く存在する人の方が、免疫力は高く、感染症にも強く、ナント太りにくいという研究結果も！腸と脳、心は影響し合うといわれます。腸に良い食事と適度な運動、質の良い睡眠で、毎日の健康と輝く笑顔を手に入れましょう。

今回訪れたのは

県庁前センター

神戸市中央区下山手通6-2-13

神戸のおいしい カレー屋さん巡り

古くから海外の文化を取り入れてきた港町・神戸には、おいしいカレー屋さんがいっぱい。

中でも、県庁前センターがある神戸元町北エリアはカレーの激戦区。付近のお店を訪ねてみました。



「神戸産たまねぎの
お好みと華やかスパイス」



マンドリルカレー

神戸市中央区花隈町8-9
078-381-6439/11:30~15:00
日曜定休

異国の風味と神戸の味をハイブリッドした唯一無二のカレー。メニューはベーシックなカレー「色なし」(写真・580円)と、赤・黄・緑・黒・白の5色のカレーの6展開。オリジナルの「華麗なるソース」や辛味オイルなどをプラスして、気の向くままに楽しんで。

こんにちは!

県庁前センターです!



幅広い年代のヤクルトレディが活躍する県庁前センター。長く務めている方が多いのが特徴です。気心知れた仲間だからこそ、仕事終わりのおしゃべりタイムも、ツッコミあり、お笑いありの和気藹々とした雰囲気です。

「熟練インド人コックによる
インドカレーをカフェで」

「ヤクルトセンター
イデッたり乗たり」



1997年に創業し、神戸を中心に6店舗を構えるインドカレーの専門店。バターとカシューナッツのkokに、トマトの酸味がマッチした一番人気のバターチキンカレーは、サラダとプレーンナン付きのナンカレーセットで780円。カジュアルな雰囲気の内装もすてき。

アールティーズ・ インディアン・カフェ

神戸市中央区下山手通5-12-9
078-371-7588/11:00~21:00
無休



「朝カレーが
食べられる
ことでも有名!」

「隠れ家のような
お店」



ヒンホイ

神戸市中央区山手通5-8-14 2F / 078-382-0073
8:30~15:30、17:30~21:30(土・日曜、祝日は8:30~21:30)
金曜・第3木曜夜定休

ゆったりとした空気の中でいただけるのは、スパイスがやさしく香るマイルドなカレー。定番チキンカレー(写真・800円)はヨーグルトに漬け込んだ鶏肉とトマトの酸味、スパイスの組み合わせが絶妙。ベジタリアンでもOKの「旬のお野菜イロイロ」、個性的な味が楽しめる「お楽しみ」などもお試しを!



身近な発酵食品を

チョイ足し&

こまめ使いで！

私たち日本人にとって発酵食品は身近な存在。普段使っている調味料、例えば酢、醤油、酒、味噌、みりん、塩麴をはじめ、醤油麴、かつお節、ぬか漬け、奈良漬け、べつたら漬け、すぐき、キムチなどの漬物、納豆、甘酒、紅茶、烏龍茶、鮎寿司、ヨーグルト、チーズ、乳酸飲料、ナタデココなども発酵食品です。

発酵食品は、消化に良く、元の食材よりうま味と栄養価が増し、お通じも良くなるなど良いことづくし！特別に料理をしなくても毎日少しずつ、小まめに、チョイ足し感覚で意識して摂りましょう。

簡単なレシピも紹介しますので、ぜひチャレンジしてみてください。



乳酸菌のおどり食い！ 超(腸)お得な食べ方レシピ

発酵on発酵～

酢納豆のキムチのせ



材料1人前

納豆……………1パック
酢(黒酢ドリンク) ……大さじ1
刻みネギ……………少々
キムチ……………大さじ1

作り方

納豆に酢を加えてよく混ぜ、ネギとキムチをトッピング。

ポイント！

納豆に酢を加えて混ぜればフワフワ食感！カルシウムの吸収も高まり、ネギの成分がビタミンB群の吸収を高めて活力アップにつながります。

塩より塩麴！

鶏肉の塩麴&ハーブ焼き



材料2人前

鶏もも肉……………1枚
塩麴……………大さじ1
乾燥ハーブ……………適量
(ローズマリー、バジルなど)

作り方

1. 鶏もも肉の全面に塩麴とハーブをまぶしつけ、ビニール袋に包んで冷蔵庫で半日おく。
2. フライパンで両面においしそうな焦げ色をつけ、オーブン200℃で約10分焼く。

ポイント！

塩麴は焦げやすいので仕上げにオーブンをうすくさいにおいしく焼き上がります。ハーブや胡椒を効かすと減塩できて◎。

私はよく料理や飲み物に酢をチョイ足しします。塩より塩麴、醤油より醤油麴を使い、肉や魚を塩麴や味噌に漬けて常備菜をつくります。味噌汁は味噌スプーンで薄く溶き、塩分を控えたぬか漬けは酒の肴やサラダ感覚で。ヨーグルトにヤクルトをかけたり、甘酒を牛乳や豆乳で割って飲むなど、日々心がけています。



兵庫栄養調理製菓専門学校
栄養士科講師
平井外科胃腸科クリニック
管理栄養士
平井美穂 先生

知っていますか？

ヤクルトとミルミルのW飲用がすごい！

いま、ヤクルトとミルミルのW飲用が、おなかにとって最高の組み合わせだと話題になっているのをご存じですか。実は、ヤクルトに入っている乳酸菌シロタ株は主に小腸で働く乳酸菌。そして、ミルミルに入っているビフィズス菌 BY株は主に大腸で働く乳酸菌なのです。働く場所が違うから、ダブルで飲むのが効果的。納得ですね。



乳酸菌
シロタ株が400億個
(1本80ml当たり)



ビフィズス菌 BY株が
120億個以上
(1本100ml当たり)



ヤクルトレディのアイデアレシピ

idea recipe by yakult lady



使った商品はこちら

ごくごく飲める大麦若葉

【栄養機能食品:葉酸・ビタミンD】

国産の大麦若葉を新鮮なうちに加工。瞬間的に粉末化することで、溶けやすく飲みやすく仕上げました。葉酸、ビタミンD、カルシウム、鉄も摂取できます。



お弁当にも使える！

栄養満点♡緑の卵焼き



以前、ケールの青汁で卵焼きを作ってみたことがあり、今回は大麦若葉でチャレンジしてみました。しらすでほどよい塩気を、とろろ芋でふわっとした食感をプラスしました。

材料(作りやすい分量)

卵…2個
ごくごく飲める大麦若葉…1本半
釜揚げしらす…1パック(約20g)
とろろ芋…1袋(約50g)
顆粒だし・醤油…適量

作り方

1. 大麦若葉に顆粒だし・醤油少々を入れ、少量の水(分量外)でしっかり溶く。
2. 1にとろろ芋を入れて混ぜる。
3. 2に卵、しらすを入れてしっかり混ぜる。
4. 熱したフライパンに油(分量外)を引いて卵焼きを作る。



(作ってくれたのは
この方!)

INTERVIEW

娘にも喜ばれたおかずです！

「人と話すこと」が好きで5年前にヤクルトレディを始めた山内さん。プライベートでは3人の娘さんのママ。「一品足りないとき」「お弁当のおかず」に欠かせない卵焼きに、青汁を加えた栄養満点なレシピを考えてくれました。青汁が苦手な高校生の娘さんも「ヤバッ!ウマッ!」「もっと食べたい!」と絶賛してくれたそう。



豊岡センター
山内 真理

地域情報大募集

本紙で取り上げてほしい健康情報やご感想などをお聞かせください。はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、アンケートの回答を明記の上、下の宛先までお送りください。お住まいの地域の担当ヤクルトレディ名もお書き添えください。

宛先

〒651-0056 神戸市中央区熊内町5-3-8
神戸ヤクルト販売株式会社
「神戸ヤクルト通信」編集部アンケート係

アンケートにご協力ください

- Q1 今号のヤクルト通信をお読みにっていかがでしたか？
- Q2 今号で面白かった記事を教えてください。
- Q3 お住まいのエリアでお気に入りのスポットやお店を教えてください。
- Q4 今気になっている健康法など教えてください。
- Q5 ヤクルトレディに聞いてみたいことはありますか？

おたより
紹介

- 栄養士の先生の食養生、食事アドバイスを参考にさせてもらっています(80代女性)
- 農園で有機野菜を作っており、担当ヤクルトレディさんにも時々差し上げています(60代男性)
- いつも笑顔で対応して下さるのでありがたく、毎号届くヤクルト通信も楽しみです(年代不明女性)