



つなげる健康、つながる笑顔。

2020 Winter

冬号  
VOL. 48

# 神戸ヤクルト通信

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

## ストレスと うまくつきあう!

働く人の多くは何らかのストレスを抱えています。

適度なストレスはパフォーマンスを高めますが

過度なストレスは体調を崩す原因となったり

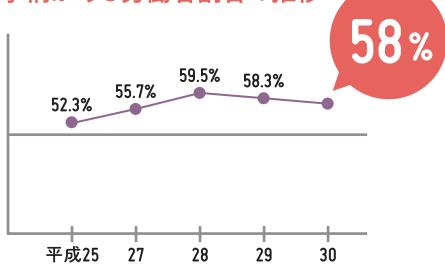
気持ちを不安定にさせてしまうことも。

うまくストレスとつきあって、

生き生きとした毎日を送りたいですね。



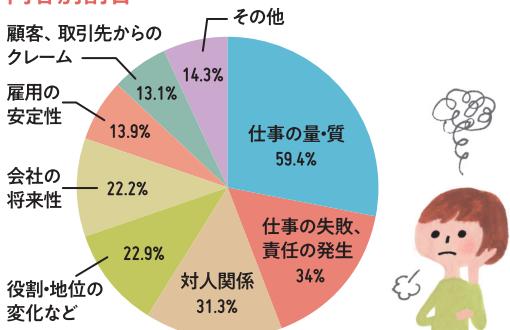
強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者割合の推移



**働く人の2人に1人が強いストレスを抱えている！**

厚生労働省の調査によると、現在の仕事や職業生活で強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者割合は58%。実際に働く人の2人に1人が強いストレスを抱えていることがわかります。病院に行くほどでもないけれど、なんだか疲れている、ちょっと調子が悪い気がする…。そんなとき、早めに寝たり、ゆったり休息

仕事や職業生活に関する強いストレスの内容別割合



をとるように、なんだかイライラしたり、ちょっと心が疲れているなど感じたら、早めにケアしてあげましょう。ポイントは、自分で心のSOSにちゃんと気づくことです。その上でストレスを解消することが大切。①深い呼吸をする②ストレッチをする③適度な運動をする④睡眠をとる⑤親しい人と話し、笑う⑥趣味を持つなどがストレスを解消するために効果的です。

### 新年のごあいさつ

謹んで新春のご挨拶を申しあげます。日ごろより私共神戸ヤクルト販売の活動に対しご支援を賜り厚く御礼申しあげます。

弊社は今年で創業65年目を迎えます。基本を大切に、育んできた地域の皆さまとの絆をより確かなものとし、皆さまの安心・安全と健やかな日々に貢献してゆく所存でございます。結びに、皆さまのご健勝、ご多幸と新たな時代に向けて大きな飛躍の年になりますことを心からお祈り申しあげまして、年頭のあいさつと致します。

神戸ヤクルト販売株式会社  
代表取締役社長 谷川 清十郎

# ストレスに打ち勝つ! 食事と栄養素は?

心身にストレスが加わると私たちの身体は「副腎」から抗ストレスホルモンと呼ばれる「副腎皮質ホルモン」を分泌して血糖値を上げ、ストレスに抵抗します。その際、多くのエネルギーやたんぱく質、ビタミンCやB群を消耗するため、それらが不足すると一層イラライラするようになります。副腎の働きを高めるには特にビタミンCと良質のたんぱく質が多く含まれるビタミンB群の一種パントテン酸が必要です。カルシウムやマグネシウムも神経の興奮を鎮めて心を落ち着かせる作用があるといわれます。腹が減っては戦はできぬ!朝食抜きではストレスに勝てません。1日3食栄養バランスの良い食事で栄養素を充足させ、ストレスに強い心と身体をつくりましょう!



Q ストレスに強くなる  
食べ方はありますか?

A 良質なたんぱく源でありながらカルシウムやマグネシウムを多く含む魚介類と新鮮野菜の組み合わせが効果的ですね。ビタミンDが豊富なきのこを加えればカルシウムの吸収も一層高めくれますよ。



Q お酒や甘いものは  
ストレスに効きますか?

A 好きなお酒やお菓子を楽しむのはストレス発散に効果的ですが、摂りすぎると大切なビタミンやミネラルの消耗を促す結果に! 食後や間食には、ビタミンCが豊富な果物や芋、乳製品を摂る習慣をつけましょう。

先生!教えて

ストレスと食べ物

Q & A

Q ストレスに強くなる  
簡単メニューを  
教えてください。

A 魚介類やサバ缶、あさり缶などを加えた味噌汁や粕汁、シチュー、クラムチャウダー、鍋物など。寒い季節は温かい汁物でとるのがお勧めです。残り野菜で「具だくさん汁」を作りおくのも◎。

こちらもおすすめ!

フルーツきんとん



材料(約4人分)

さつま芋 ..... 1本  
フルーツ(りんご、柿、キウイ、レーズンなど) ..... 適量  
ヤクルト(またはヨーグルト) ..... 適量

作り方

- さつま芋は厚めに皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、かぶる程度の水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- さつま芋の水気をきってフォークの背などを使ってつぶし、ヤクルトやヨーグルトを加えて混ぜる。
- 小さく角切りにしたフルーツを混ぜる。

one point advice

心が疲れた時、寝つきが悪い時にはハーブティーもお勧めですよ。「カモミール」は、ヨーロッパでは子どもの夜泣きや癪癪を鎮めるものとして利用され、「ローズヒップ」は「ビタミンCの爆弾」と称されるほどビタミンCが豊富です。



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?

カルシウム摂取にはジョア!

ジョアには1日で必要なカルシウム量(成人の場合は600mg)<sup>※</sup>の約1/3と、「カルシウムの吸収を助ける」といわれるビタミンDが含まれています。ストレス時に失われがちなカルシウムをこまめに摂取できるのがうれしいですね。もちろん、ヨーグルト独自の乳酸菌シロタ株も生きたまま腸に届きます。

プレーンはトクホ!





GOURMET REPORT

2 VOL.

170年受け継がれる  
伝統の味

幕末志士・桂小五郎が潜伏していた逸話が残る老舗。「挽きたて、打ちたて、湯がきたて」の三たてを守り続ける「名物出石皿そば」(900円)は、変わらぬ味が支持されています。冬季限定の温そばメニューも人気。寒い季節は掘りこたつであたたまりながらそばを堪能できます。

## よしむら

豊岡市出石町宵田22  
0796-52-2244/10:00~18:00  
火曜定休(祝日の場合は翌日)

ミシュラン公認の  
こだわりそば

正覚田中屋の自慢は、地元契約農場から仕入れたそば粉で打った「出石皿そば」(935円)。石臼で挽くためそば本来の味と香りが十分に引き出された、そば好きにはたまらない一品です。辰鼓楼にほど近い場所にあり、町家風情を再現した空間でゆったりとしたひとときを過ごせます。



## 正覚田中屋

豊岡市出石町本町97  
0796-52-2048/10:00~  
17:00(売り切れ次第終了)  
木曜、第3水曜定休  
(祝日の場合は営業)



こんにちは!

## 出石センターです!



今回訪れたのは

## 出石センター

豊岡市出石町宮内字砂後662

ヤカルトセンター  
イテたり来たり

出石のおいしい  
皿そば食べ比べ

但馬の小京都・出石は江戸時代から関西屈指のそば処。出石皿そば巡り巾着セット(1,980円)を使えば、3軒のそば屋さんで3皿ずつ皿そばがいただけます。城下町散歩しながら皿そばを食べ比べてみませんか?

出石皿そば巡り巾着セットは出石  
まちづくり公社(いすし観光セン  
ター)内で購入できます。  
いすしトラベルサービス  
0796-52-4960

そばの本場で  
本格そば打ち体験体験後は  
でき立てを  
いただき!

初心者でも楽しく体験



## 一鶴

豊岡市出石町福住字上清水191-1  
0796-52-6655/10:30~  
19:00(売り切れ次第終了)  
不定休

老舗が多い出石のそば屋さんの中では比較的新しい一鶴。ミ  
シュラン認定店かつ、そば打ち  
体験(要予約1,650円)ができる  
とあって海外の方にも大人気  
です。自分で打ったそばを出石  
焼の皿に載せて召し上がり♪  
厳選された上質なそばの実を  
100%使用した「十割そば」  
(要予約1,100円)もおすすめ  
です。毎月第4土曜日にはジャ  
ズコンサートを開催。

現在は、マネージャー含め8人。お花  
見などの季節行事、地域のイベント  
などにも一緒にに行くことが多いとい  
う仲良しセンターです。5年以上のベ  
テランスタッフが多く、スタッフ自ら  
アイデアを出して、普及活動などに  
取り組みます。

# 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

## 野菜ジュース 食塩無添加

トマトを主体にセロリ、ニンジンなど9種類の野菜をミックスし、食塩無添加で野菜本来のうまみを生かした野菜ジュースです。



### 冷蔵庫のおそうじにも♪

### ミネストローネ風スープパスタ



トマトの水煮缶を切らしているときに、野菜ジュースで代用してみようと思い立ったのがきっかけです。できあがりは想像以上! 食べ物の好みがそれぞれ違う子ども3人からも好評でした。

#### 材料(作りやすい分量)

ニンジン	80g	ショートパスタ(フジッリ)	適宜
ジャガイモ	80g	コンソメキューブ	1個
タマネギ	100g	野菜ジュース 食塩無添加	1本
キャベツ	100g	水	2カップ
ワインナー	4本	塩コショウ	適宜
ニンニク	一片		

#### 作り方

- 鍋にオリーブオイルを熱し、薄切りにしたニンニクを入れる。香りが出てきたら、ざく切りにしたキャベツとさいの目に切ったその他の野菜とワインナーを入れて炒める。
- 野菜がしんなりしたら、野菜ジュース、水、コンソメを加える。
- 沸騰したらショートパスタを入れて煮込む。
- 塩コショウで味を調えたら出来上がり。



(作ってくれたのは  
この方!)



谷上センター  
深澤 郁子

INTERVIEW

#### 少しでもお客様の役に立ちたい

3人のお子さんを育てながらできる仕事をヤクルトレディを始めた深澤さん。お客様とは健康について話すことも多く、「なにかいいものはないかな?」と常にアンテナを張りめぐらしています。自分自身もまずは健康でいなければ!とバランスの取れた食事とウォーキングにも日常的に取り組みます。

## 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な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

- 平井先生のお料理レシピを楽しみにしています(60代女性)  
●クリスマスの時期は期間限定のお菓子やグッズなどを眺めるのが好きです(年齢不詳女性)  
●膝が痛く、正座ができません。負担がかからない運動があれば教えてほしいです(60代女性)