



神戸ヤクルト通信

冬号
VOL. 52

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

青汁ってなんとなく健康に良さそうだけれど、実際には何が原料でどんな効果があるのでしょうか。コロナ禍でにわかに人気を集める青汁について紹介します。

今こそ知りたい

青汁の秘密



どんな栄養があるの？

素材や製法によって異なりますが、いずれも食物繊維やビタミン、ミネラル、ポリフェノール、β-カロテンなどが含まれています。毎日の習慣にすれば、野菜不足を補い、健康を維持するのに役立ってくれそうです。

新年のごあいさつ

旧年中は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。新型コロナウイルス感染症拡大を憂い、お見舞い申し上げますとともに謹んで新年のご挨拶を申し上げます。事態が一日も早く収束し、人との接点において生まれる心からの安らぎや笑顔の日々が戻りますことを祈るばかりでございます。

本年も、神戸ヤクルト販売ならびにヤクルトレディ、そして本紙をどうぞよろしくお願い致します。

神戸ヤクルト販売株式会社
代表取締役社長 谷川 清十郎

原料はなに？

一般に青汁とは生の緑葉野菜をしぼった汁のことをいいます。材料に決まりはなく、大麦若葉やケールなどが代表的ですが、明日葉や桑の葉、ヨモギ、緑茶などを使ったもの、また複数の原材料をブレンドしたものなどがあります。

なぜ、青汁を飲むといいの？

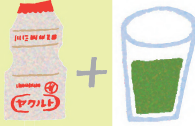
厚生労働省は成人が1日あたり摂りたい野菜の量を350gとしています。なぜ、野菜を摂ることが勧められるのかというと、野菜に含まれる食物繊維が腸内環境を整えるとともに、ビタミンやミネラルが健康維持やからだの老化を防ぐ効果があると考えられているからです。しかし、忙しく働いている方にとって、毎日350gの野菜を摂ることはなかなか難しいのが現状です。そんなとき、栄養補助食品として役立つのが青汁。野菜不足に陥りがちな現代人にとってうれしい食物繊維やビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれ、毎日摂取することで、偏りがちな栄養バランスを整えてくれる効果が期待できます。一般的に流通している粉末タイプの青汁なら、お水などにさっと溶くだけでなので手軽。外出先などでも飲めますよ。

青汁 飲み方いろいろ

1

ヨーグルトに混ぜる

粉末の青汁は好きなものに溶かせるのが魅力。おすすめはヨーグルト1本、青汁1袋を混ぜ合わせ、好みで少しお水を足したのも。乳酸菌との相乗効果で多くのメリットが期待できそう!



2

冬場はホットもいい

寒い季節は、お湯はもちろん牛乳や豆乳に加えたり、お茶、ミルクティーに加えるのもおすすめ。※80度以上に加熱すると一部の栄養成分が損なわれる恐れがあるのでご注意ください



3

ちょいかけする

ヨーグルトやアイスクリーム、グラノーラなどにふりかけてもいいですね。苦すぎると思ったら、きなこや砂糖を少し混ぜると食べやすくなりますよ。



4

粉に混ぜちゃう

家族が野菜不足かなと思ったら、パンケーキやパン、パウンドケーキ、クッキーなどの生地に加えてしまうのもおすすめ。上級者さんならピザやうどんなどの生地混ぜ込んで◎。



苦くてまずい?!

青汁は

どう飲めばいい?

テレビコマーシャルなどの影響で、青汁は「苦い」「まずい」「飲みにくい」などのイメージが定着しているようです。ただ、最近では飲みやすさに考慮したのもも多く、バリエーションも増えてきています。どうしても苦手という方は、牛乳や豆乳、ジュースなどに混ぜて飲むといいでしょう。

種類がたくさん!

どんなものを選びたい?

選べばいい?

青汁は毎日飲むのが基本。安心安全であることはゆずれない条件です。農薬や化学肥料が使われていないか、国産か、遺伝子組み換え技術を利用していないかなどはチェックしておきたいですね。味や粉末の溶け具合なども気になるポイント。いろいろ試してお気に入りの一つを見つけてください。

ヨーグルトレディ VOICE

VOICE1

どちらも大分県国東半島やその周辺で農薬・化学肥料を使用せずに栽培しているので安心です。

VOICE2

「ごくごく飲める大麦若葉」は抹茶のようにごくごく飲めます。青汁に苦手意識がある方におすすめ。

VOICE3

特に健康を意識する方は「ハイパーケール」を試してみてください。ヨーグルトに混ぜて飲めば効果UPです!



知っていますか?

ヨーグルトの青汁

ヨーグルトレディ専用の青汁はタイプの違う2つをご用意しています。

ごくごく飲める大麦若葉 栄養アップ

国産の良質な大麦若葉をベースに焙煎大麦エキスをブレンド。葉酸やビタミンD、カルシウム、鉄など女性にうれしい成分をたっぷり含みます。

ハイパーケール

契約農家で育てる新品種ケール「ハイパール」を使用。搾汁から粉末、製品に至るまで国内で生産しました。ケールの味が苦手な方、健康を維持したい方、若々しくいたい方におすすめです。



ごくごく飲める大麦若葉 栄養アップ
内容量 135g (4.5g×30袋)
希望小売価格 2,200円(税別)



ハイパーケール
内容量 120g (4g×30袋)
希望小売価格 3,500円(税別)

今回訪れたのは

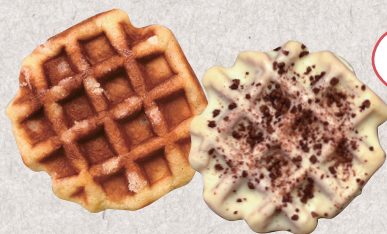
中道センター

神戸市兵庫区中道通6-1-7

お出かけ
するなら

かわいい&おいしい パン屋さんめぐり

JR兵庫駅、阪神電車大開駅、神戸市営地下鉄上沢駅が集まり、住宅もお店も多いエリア。気になるパン屋さんを巡ってお散歩してみませんか。



フランス産の
チョコレート使用!

ワッフルはプレーン、チョコレート、ホワイトチョコ、アーモンドキャラメル の4種類。

パンはもちろんのこと

焼き菓子もお見逃しなく!

ル・パンドゥの代名詞はデニッシュ食パン。ですが、パティシエの経験もあるというオーナーによると、パンだけでなく焼き菓子もかなりの人気アイテムなのだとか。特におすすめはワッフル(プレーン160円~)やプリン(220円)。営業時間が長めで、朝夕2回焼きたてを味わえるのも魅力です。



Le-PAN DOUGH ル・パンドゥ

神戸市兵庫区上沢通
6-4-9
079-521-5638
9:00~20:00
木曜定休



デニッシュ
(300円)♡

売り切れ次第終了!

朝早めの来店が◎

笑顔がすてきなご夫婦が営む、赤とりんごがトレードマークのかわいいパン屋さん。朝早くから国産小麦100%の食パンや定番のフランスパン、クロワッサンのほか、サンドイッチ、デニッシュまでたくさんの種類が店頭に並びます。なくなり次第閉店するので、早い者勝ちですよ!

Bakery Scarlet スカーレット

神戸市兵庫区下沢通
5-2-12
078-578-0212
7:00~18:00
(売り切れ次第終了)
火曜・金曜定休



クロワッサン(259円)はイズニー社の発酵バターを使用。ざっくりとした食感が魅力。



湯種山食パン(2斤810円)は、たっぷりの湯種を使うことでみずみずしくもちもちの味わいに。

人気パンは予約必須!

大人気のパン屋さん

元臨床検査技師という異色の経歴をもつオーナーシェフの松尾裕生さんが手がける人気店。2カ月待ちになることもあるという湯種山食パンやクロワッサンなどの定番商品に、ハード系のパン、おかず系のパン、季節のパンがずらりと並び、選ぶのに迷いが出るほど。どうしても食べたいものは、予約がベター!



recolte レコルト本店

神戸市兵庫区大開通7-5-16
078-599-6436
7:30~18:30
日曜、月曜定休

こんにちは!

中道センターです!



40周年表彰を受けたというベテランから入ったばかりの新人さんも含めて総勢9名。地域のご家庭を中心に商品のお届けと健康情報のご提供をしている中道センターのメンバー。宅配の車両やカートに「パトロール中」のプレートを表示して、子どもたちの「ながら見守り」に協力していることが評価され、取材を受けたこともあるのだとか。



人気は北海道産小麦「春よ恋」を100%使用した「穂の花」(一斤310円)。



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

きになる野菜100 1食分の野菜 β-カロテン

緑黄色野菜が手軽に摂れる100%の
にんじんミックスジュース。その名のと
おり、1本で1食分(厚生労働省が推奨
する1日の摂取目標350gの1/3)の野
菜に相当する野菜汁を摂取できます。



ドレッシングにも栄養プラス 家族思いのドレッシング

家族の健康を考えて「野菜を少しでも多く摂れるものを」と野菜ジュースで作れるものを考えました。普通のサラダにかけてもいいですが、お刺身を組み合わせるとカルパッチョ風にするのも◎。さっぱりとおいしくいただけます。

材料(作りやすい分量)

きになる野菜100	オリーブオイル…大さじ2
1食分の野菜β-カロテン…80ml	砂糖…少々(好みで)
醤油…大さじ2	レモン汁…大さじ1強
酢…大さじ1	ブラックペッパー…少々

作り方

材料を全て加えて混ぜ合わせるだけ。酢の酸味だけでなく、レモンを加えることで酸っぱい中にもまろやかさと華やかさがプラスできます。

※写真はレタス、水菜、きゅうり、トマトのサラダに白身魚のお刺身を盛り付けたもの。



(作ってくれたのは
この方!)

INTERVIEW

美と健康の知識を深めたい

接客の経験がなく不安も大きかったのですが、たくさんの人に支えられてヤクルトレディを続けていくことができました。そして、知れば知るほど健康のこと美容のことに興味がわき、BCにチャレンジすることに。もっともっと勉強して頼れるBCになれるようがんばっていきたいです。

日高センター
ビューティー
クリエイター(BC)
上垣 由貴美



1日ワンポーズチャレンジ・ヨガ

アダムカシュワナーアーサナ(下を向いた犬のポーズ)

寒いと筋肉がぎゅっと縮んで肩や背中が痛かったり、血行不良に陥ったり。また、体を動かすのも億劫になり、運動不足から体重増加の危険性も……。そこで、大きな筋肉を動かして、血行をよくするほか、冬太りにも効果を発揮するワンポーズをご紹介します。筋や筋肉を傷めないよう、必要に応じて膝を曲げるなどポーズをゆるめるのもOK! 気持ちよくからだの裏側を伸ばしましょう。

教えてくれた人

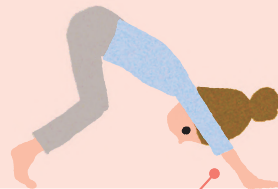
ヨガインストラクター&ピアニスト
尾原 やよい

facebook /



1

手の平を大きくパーにして四つん這いに。肘を傷めないように肘の内側を向かい合わせにして、10本の足指を立ててかかとを天井向きにセットします。手の平から肩先にエネルギーを引き上げるイメージで床をプッシュ、両膝を曲げたまにお尻を上方斜め後ろに押し上げます。



2

上体を変えないまま両膝を無理のない所まで伸ばし、お尻を一番高い所に持っていくます。きつくなければ足裏を床につけ、気持ちのいい体勢でゆったりとした鼻呼吸を繰り返します。足が床につけられない人は、両膝を曲げたまに足裏を床につけましょう。両耳が両腕で隠れる位置を意識して。

