



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

夏の疲れ、残っていませんか。

リセット カラダ

秋バテとは？

寝ても疲れが取れない

朝、すっきり起きられない。十分睡眠時間をとったはずなのに疲労感が消えない。不眠気味でなかなか眠れないなどの不調がある。



やる気が出ない

家事や仕事などしなければならぬことがあるのに、やる気が起こらない。食欲がわかない、肩こりや頭痛があるなどの症状がある。



監修

公益財団法人兵庫県健康財団 保健検診センター
医師 歯科医師 認定産業医 労働衛生コンサルタント
大路純子 さん

2022年は記録的な猛暑でした。朝晩は涼しくなったけれど、調子が戻らない。そんな夏の疲れをリセットできないことを、近年「秋バテ」とも呼んでいます。元気で健やかな身体を保つため、できることから始めてみましょう。

夏の疲れ解消に 規則正しい生活を

暦の上では秋なのに、不調が続く……。秋バテの原因は、寒暖差による自律神経の乱れと血行不良による冷えに注意を。

まず、あっさりした食事を摂りがちな夏は、栄養が偏りがち。栄養不足は疲れやだるさを引き起こしてしまいます。筋肉をつくるたんぱく質を意識して摂るようにしましょう。体を温める食べ物や発酵食品を食べる習慣も大切にしてください。

また、暑いからといってシャワーで済ませず、湯船に浸かって温まりましょう。ぬるめのお湯に入浴剤を入れて20分ほど浸かるとしっとり温まります。40℃などの熱いお湯に3分浸かったあと、冷水のシャワーを浴びる温冷交代浴も自律神経が整う効果が期待でき、疲労回復に役立ちます。冷房が効きすぎていると感じたら、衣類で調整することも大切です。上着やストールなどを持ち歩いて“寒いときははおる”を心がけてください。

バテない身体をつくる M・V・P！薬膳スープが おすすめですよ

肉、魚、卵などの動物性たんぱく質は、体と心の元気と活力を生み出し、夏の紫外線による肌や髪のパフォーマンスを回復し、質の良い睡眠や疲労回復にも欠かせない栄養素です。

滋養強壮には(M)ミネラル、(V)ビタミン、(P)プロテイン(たんぱく質)を、毎食少量ずつでも摂ることをおすすめします。

普段の肉や魚も、骨や皮つきにするとコラーゲンやミネラルの摂取量はアップします。骨ごと食べられる缶詰の魚や貝、豆類も上手く利用してください。

身近な漢方食材を加えて作る手軽な薬膳スープは、胃腸への負担も軽く、バテない身体づくりに役立ちます。顆粒の出汁など使わずに食材の旨味を活かしましょう。



手軽であっさり！ 滋養強壮レシピ

滋養たっぷり 簡単サムゲタン



材料(2人分)

骨つき鶏肉(手羽中)……6本 水……500ml
もち米……大1 ココの実……小1
雑穀(十六穀ごはんの素)……大1 松の実……小1
にんにく……1/2片 塩……適量

作り方

1. ココの実、松の実、塩以外の材料を鍋に入れ、強火にかけアクをとる。
2. 蓋をずらしてかけ、中火で20分ほど煮る。
3. 仕上げにココの実、松の実、塩を加えて味を調える。

レンチンでらくちん 気になる野菜スープ



材料(1人分)

気になる野菜 あさり缶 身……大1
ジュース……1/2本 〃 缶汁……小1
サバ缶(水煮)……1切 蒸し豆(市販)……大1
〃 缶汁……大1 舞茸……適量

作り方

1. 耐熱カップに材料を入れてジュースを注ぐ。
2. ラップをして電子レンジで2分加熱する。

厚生労働省が推奨する1日の摂取目標値350gに相当する30種類の野菜から搾汁した100%の野菜ジュース



one point advice

食べて身体の不調を治す薬膳では、胃腸の働きを整えて元気を補う食材として、米、雑穀、芋、ナツメ、甘草、サバ、うずら卵などがあげられます。雑穀ごはんの素には、黒米、赤米、玄米、麦、黒豆、小豆、キヌア、アマランサス、ごま、あわ、きび、ひえ、とうもろこし、はと麦などの漢方食材がぎっしり！スープや煮込み料理にも加えてご活用ください。



医療法人社団
平井外科胃腸科クリニック
管理栄養士、調理師
薬膳アドバイザー
平井美穂 先生

知っていますか？

「Yakult 1000」は機能性表示食品です！

生きて腸内まで到達する「乳酸菌 シロタ株」がヤクルト史上最高密度*の1本(100ml)に1000億個入った、乳製品乳酸菌飲料。機能性表示食品で、一時的な精神的ストレスがかかる状況での「ストレス緩和」「睡眠の質向上」の機能があります。

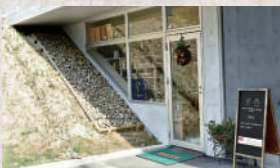
*1ml当たり10億個の「乳酸菌 シロタ株」が含まれており、これはヤクルト類で最高密度です。



宅配専用商品
140円(税込) / 本



極上スイーツで
日常に潤いを



パティシエニシカワケンジ

patisserie

Nishikawa Kenji

神戸市須磨区妙法寺
菅ノ池3-1
フィヤ須磨の丘1F
078-743-0015
10:00~18:00
日・月曜休み

高齢者向け福祉施設の一角。西川健司シェフが作る英国伝統菓子や見目麗しいケーキは隣のレストランで味わうこともできます。看板の「ショコラドテリーヌ」(1800円)は濃厚で口溶けが良く贅沢!11月にはカカオ本来の果実味が楽しめる新作が登場。小麦粉の風味豊かな食パン(1本800円)も評判です。

「白川包み」
地域の愛されお菓子



「果物のような自然な香りと甘さを大切にお菓子を」とこの道40年余の伊藤敏郎さん。1997年の開店以来愛される「白川包み」(173円)は、ふわふわのスポンジとカスタードが絶妙なハーモニーを奏でます。生チョコクリームを挟んだ「キャラメル」(486円)、栗やあんこをのせた和風の「抹茶」(464円)も。

ケーキハウス ダルセーニョ

神戸市須磨区白川台1-4-11
メゾンドルミエール1F
078-792-1815
10:00~21:00
不定休



今回訪れたのは

白川センター

神戸市須磨区北落合2-11-5

お気に入りの探して
スイーツハンティング

須磨区白川台周辺はスイーツ激戦区。親しみある味や洗練された味、お店ごとに個性は異なりますが、「甘いものを食べて笑顔になってもらえたら」というシェフの熱い心は同じ。巡るほどに楽しみ尽きないスイーツの店へ。

感動が広がる、
神戸の匠の洋菓子



東須磨で創業58年。「現代の名工」や「神戸マイスター」に認定された福原敏晃さんが、先代の技を傳承しつつ常に進化させたおいしさが多くのファンを魅了します。今年3月に開店した白川台店のお勧めは旬の彩り豊かなフルーツタルト(480円)、定番のプリンショート(450円)やモンブラン(470円)。丁寧に作られた味わいで食べる人を幸せにします。



ボックスン白川台店

神戸市須磨区白川台1-4-1
078-742-8258
10:00~18:00
無休(元日は休業予定)



こんにちは!

白川センターです!



ヤクルトレディ11名が活躍するのは、桜の名所として有名な妙法寺のあるエリア。川、森、山と住宅街の中でもたくさんの自然を感じられるところです。時には自然の脅威(大雨や強風)も感じつつ、健康アドバイザーとして地域のお客様さまのもとへ、笑顔と真心でヤクルト商品をお届けしています!



ヤクルトレディさん
お気に入りの1枚!



profile



篠山センター
倉 法子さん

ヤクルトレディ歴5年弱。京都出身。
夫、娘2人、息子1人の5人家族。子
どもたちからの「大好き!」の言葉とハ
グが日々の元気の源。

ヤクルトレディインタビュー

YL INTERVIEW



Q あなたの1枚は何ですか?

大粒でコクとうまみがあると人気の丹波篠山の黒豆。とってもおいしい豆を作っている農家さんが、高齢のため廃業すると聞いて、畑を引き継ぐことにしたという倉さん。3人の子育てをしながら共働き。週末や暗くなりながらの作業は大変ですが、手をかけたらかけるだけ元気に大きくなる黒豆に喜びを感じるそうです。

Q 気分転換にしていることは?

大忙しの倉さんの気分転換はドライブ。一人で車を走らせながら、好きな音楽を聴いていると、現実から少しだけ離れてリフレッシュ。気持ちを切り替えます。

マネージャーからヒトコト!

背すじがピンと伸びて立ち姿がとてもステキな倉さん。お客さまとの会話は、ときには娘となり、ときには孫となり、ときにはママ友となり、いつも笑顔があふれています。これからも地域のみなさまに笑顔をお届けしてくださいね。

鈴木 かおる さん

1 日ワンポーズチャレンジ・ヨガ

ビダーラアーサナ (猫のポーズ)

特集でもご紹介したように、夏から秋は自律神経が乱れがち。このポーズは背中を反らし・丸め・伸ばしていく一連の動きで、腰回りの筋肉がほぐれ、背骨や肩甲骨の周辺を柔軟に動かすことができるので、リフレッシュ&リラックス効果をもたらし、自律神経も整います。さらには全身の基礎代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすくなる効果も。比較的簡単にできるポーズなので、ヨガ初心者さんや体の硬い方にもおすすめです。

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

ピアニストの身体づくりとしてヨガを始め、インストラクターに。水曜日曜10時から500円オンラインヨガを開催中。クルーズ船神戸コンチェルト専属ピアニスト。



facebook /



step 1

両手両ひざの間隔は肩幅位の四つんばいになり、肩がすくまないようにしながら手は大きく開いて肩の真下にセット、足は甲を床につけて背中を真っすぐ



にした状態からスタートします。両手両足は動かさず、息を吸って吐きながら視線をおへそに向けていき、背骨が天井に引き寄せられるイメージで、骨盤を立てながら背中を丸くしていきます。

step 2

息を吸って吐きながらゆっくりと視線を斜め上あたりへ。みぞおちが徐々に床に引き寄せられるイメージで背中を反っていきます。鎖骨を横に長く意識しながら胸を開き脇を締め、肩甲骨とお尻の距離がゆっくり近づくのを感じながら呼吸を繰り返します。1と2を繰り返して。

