



つなげる健康、 つながる笑顔。

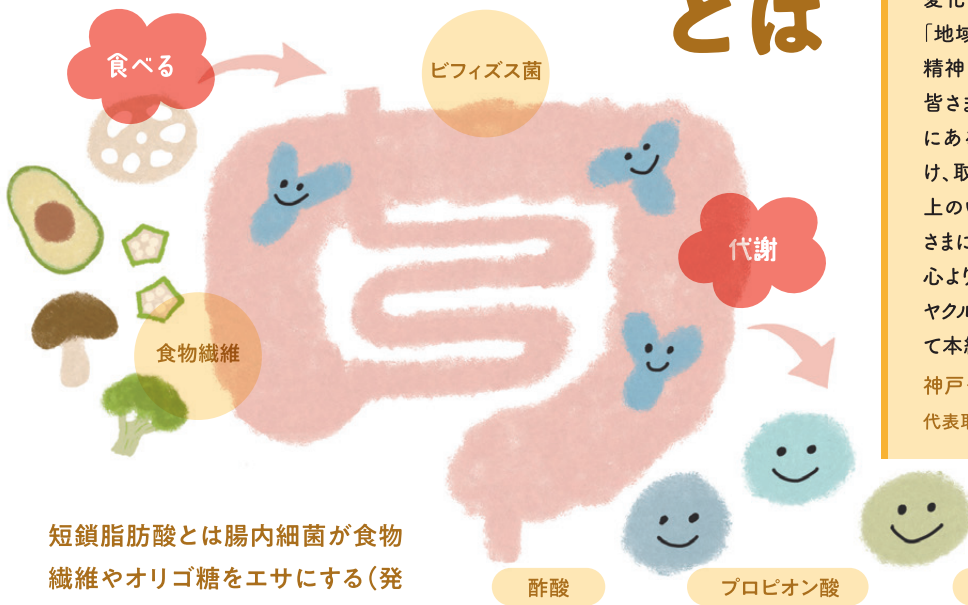
2023 Winter

神戸ヤクルト通信

冬号
VOL. 60

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

短鎖脂肪酸とは



短鎖脂肪酸とは腸内細菌が食物繊維やオリゴ糖をエサにする(発酵)ことで作り出す代謝物。代表的なものに、酢酸、プロピオン酸、酪酸などがあります。

酢酸
腸管内および全身で働く。エネルギー源となり、全身の代謝調整を行う。抗菌作用も期待できる。

プロピオン酸
腸管内および全身で働く。エネルギー源となり、全身の代謝調整を行う。脂質合成の抑制効果も。

酪酸
主に腸管内で働く。エネルギー源となったり、腸管における免疫の調整機能がある。

謹んで初春のごあいさつを申し上げます

平素は格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

私たちを取り巻く環境は目まぐるしく変化しておりますが、弊社は創業からの「地域の皆さまの健康づくりに奉仕する」精神と、人と人、人と社会をつなぐ力で、皆さまの心からの安らぎや笑顔、その先にある健やかな地域社会の形成に向け、取り組んでいく所存です。成長や向上のいわれがある「癸卯」の本年が、皆さまにとりましてより良い年でありますよう心よりお祈り申し上げます。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

太りにくいからだに導く短鎖脂肪酸

大腸で生成された短鎖脂肪酸は、一部大腸から取り入れられ一部は血流に取り込まれて全身に運ばれます。その役割は、腸内を弱酸性に保って有害な菌の増殖を抑制したり、大腸のぜん動運動を促進して便通を良好にしたり、免疫反応を制御したりと多岐にわたります。また、脂肪の蓄積を防ぎエネルギー代謝を上げること、太りにくい体質へと導くといったうれしい効果も期待できます。

では、短鎖脂肪酸を外から取り入れたらいいのでは？ そんな疑問を持つ方もいるはず。しかし、短鎖脂肪酸を含む酢やヨーグルト、チーズは、小腸で素早く吸収されてしまいます。大腸で生産し、大腸で吸収するためには、食物繊維から腸内細菌に短鎖脂肪酸を作ってもらおうのが一番。短鎖脂肪酸の生産性を高める「食物繊維」「ビフィズス菌」の摂取を意識してみましょう。

ヤクルトレディさん
お気に入りの1枚!



profile



日高センター

長田葉子 さん

ヤクルトレディ歴7年。3人の子供は進学・就職で家を出ているため、夫とジョイクんと3人暮らし。好きなことは韓国ドラマを見ること!

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?

「ペットショップで夫が一目ぼれして我が家にやってきた」というミニチュアシュナウザーのジョイクン(オス・13歳)。少しおじさんっぽい愛嬌のあるルックスがなんともかわいい! 仕事を終えて帰宅するといつもかくれんぼ。「ジョイクン、どこかな〜」と探していると飛び出てくるのがお約束なのだとか。

Q 最近気になることは?

最近気になることを聞いてみると「野草」と長田さん。自然の中、ジョイクンの散歩をしながら草に注目しているそう。野草ソムリエさんなどが話題になるなか、自分ももっと知識を増やしたいなと思うそうです。

マネージャーからヒトコト!

長田さんの明るい笑い声と笑顔はセンターに欠かせません! お客さまからも慕われて、毎日楽しそうにお届けしてくれています。恥ずかしがりなところもありますが、ぜひ笑顔に自信をもってこれからもがんばってくださいね。

小田垣値恵子さん

アンケート&読者プレゼント

アンケートにお答えいただいた方の中から3名様に、今回記事でご紹介した小田垣商店さんのお茶と豆がしをプレゼント。

ハガキに①郵便番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥アンケートの回答を明記の上、下記宛先までお送りください。最近面白かったこと、気になっていること、地域情報などもお寄せください。

- 1 ヤクルト通信の記事で印象に残っているものを一つ教えてください(今号でも過去のものでも可)。
- 2 今気になっている健康に関する話題や取り上げてほしい内容を教えてください。
- 3 健康のためにしていること、食べているものを教えてください。
- 4 ヤクルト商品を飲んで、からだに変化がありましたか? あれば教えてください。



2月10日
(金)
締切

3
名様

丹波篠山産

丹波黒豆茶ティーバッグ&黒豆シュクルセット

丹波黒100%のノンカフェイン黒豆茶は、ティーバッグで手軽なのに味わい豊か。お茶請けにぴったりな黒豆炒り豆に特別な製法で砂糖をまぶした「黒豆シュクル」をセットしました。

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

今回訪れたのは

篠山センター

丹波篠山市西浜谷393-1

ヤクルトセンター
イテッたり葉ちり

歴史と味覚を訪ねて のんびり城下町散策

篠山城跡を中心に、城下町の風情を色濃く残す丹波篠山のまち。歴史的な建造物が軒を連ね、桜や新緑、紅葉など四季折々の表情も豊か。おいしいと評判のお店もたくさんあります。お城にお菓子、お茶を楽しみながらゆっくり歩いてみませんか。

中国伝統の岩茶で

至福のひとときを



中国・福建省武夷山産。皇帝も愛した稀少な武夷岩茶が旧武家屋敷を改装した店内でいただけます。この日は全15種の中から「奇種」(1,600円・お茶請け付)をチョイス。香り高くバランスの良いお茶で、気の巡りを良くする働きも。茶器は丹波の陶工柴田雅章さんによるもの。小さな急須に差し湯をしながら楽しむ作法も新鮮です。



岩茶房丹波ことり

丹波篠山市西新町18
079-556-5630
11:00~17:00
水曜・木曜休み



こんにちは!

篠山センターです!



総勢17名のヤクルトレディが毎日笑顔いっぱい、みなさまのもとへヤクルトをお届けしています。ここ丹波篠山は四方を山に囲まれた自然豊かなところ。癒しを求めて、多くの方々が観光に来られます。この地の魅力に惹かれて移住される方も増えているとか…。地域のみなさまにココロもカラダも健康に過ごしていただけるよう、今日も元気に行ってきます。



丹波の 栗や黒豆を 心ゆくまで

老舗の黒豆専門店、小田垣商店が手がけるカフェ&ショップ。国登録有形文化財の本店をリノベーションした空間は窓の外のお庭も素敵です。カフェではぜひ「ODAGAKIモンブラン」(1,200円)や黒豆菓子三種付きの「ODAGAKI黒豆茶」(700円)を。ショップには自慢の黒豆や黒豆のお菓子が揃っています。



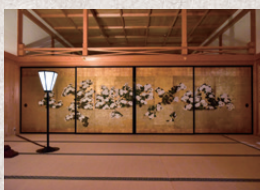
ODAGAKI mamedou 小田垣豆堂

丹波篠山市立町19
079-552-0011
カフェ 11:00~17:00(L.O.16:00)
ショップ 9:30~17:30
カフェ 木曜(祝日の場合は翌平日)・
年末年始休み ショップ 年末年始休み

江戸時代の お城に タイムスリップ



慶長14年(1609年)に徳川家康が築かせた篠山城。その中核をなす建物が篠山城大書院です。いったん焼失したものの平成12(2000)年に復元再建。大名の書院としては破格の規模と古式の建築様式をよみがえらせました。必見は最も格式の高い部屋「上段の間」。狩野派絵師の屏風絵を障壁画に転用し、往事の雰囲気再現しています。



篠山城大書院

丹波篠山市北新町2-3
079-552-4500
9:00~17:00(入館は16:30まで)
月曜(祝祭日の場合はその翌日)・
年末年始休み
大人400円、大学・高校生200円、
中学・小学生100円



※新型コロナウイルスの影響により情報が変更になる場合があります。お出かけ前にご確認ください。店舗情報は2022年12月現在のものです。

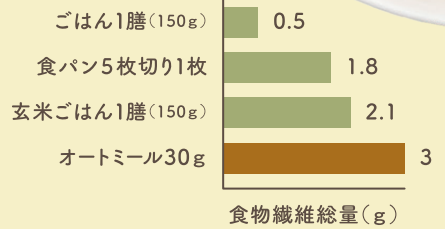
食物繊維たっぷり！

オートミールに挑戦してみよう！

短鎖脂肪酸を作るのに必要なのは、食物繊維の中でも腸内細菌により発酵されやすい「発酵性食物繊維」。精製していない穀物や海藻、大豆製品などに多く含まれ、押麦や大麦、小麦ブラン(外皮)など茶色の穀物に豊富です。いま、話題のオートミールもそのひとつ。日々の食事に取り入れてみませんか。



腸力アップには、発酵性食物繊維を1日2g以上を目安に摂ることが推奨されますがオートミールなら1食分30gに、約3g含まれるので、朝食などに取り入れるとしっかり食物繊維が摂れますよ。鉄分、ビタミンB1、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル分が豊富なのもうれしいところ。加熱粉砕されている一般的な市販品ならシリアルやコーンフレーク同様、冷たい牛乳や豆乳、ヨーグルトをかけるだけで食べられます。冬場なら、味噌汁やスープ、料理に加えて煮てもよし、柔らかく喉ごし良くすれば離乳食や介護食にも使えます。米やパン食に比べて糖質が少なく、食物繊維が豊富なことから血糖や血中脂質のコントロールや便通の改善にも役立ちます。



オートミールの"ごはん化"計画

- オートミール30gに水50ml加えて電子レンジ600wで1分加熱してできあがり。味がないのでご飯やパン代わりにしても、出汁や牛乳、具材を加えて雑炊やリゾットにアレンジしても◎。

オーバーナイトオート

- オーバーナイトとは、牛乳や豆乳、ヨーグルトなどにオートミールを一晚浸すこと。ここでは、ビフィズス菌たっぷりの「ミルミル」を使用。作り方は簡単♪ オートミール30gに「ミルミル」1本をかけて冷蔵庫に入れて一晚おくだけ。食べる時に新鮮な季節の果物やナッツ、ドライフルーツなどをお好みでトッピングしましょう。

oatmeal+

PLUS

ビフィズス菌を「ミルミルS」から！

短鎖脂肪酸を増やすには、腸内細菌であるビフィズス菌を増やすとより効果的。「ミルミルS」には大腸ではたらくビフィズス菌 BY株が1本(100ml)に120億個以上含まれています。酸素を通さないパッケージも自慢。



「ミルミルS」
※宅配専用
108円(税込) / 本

教えてくれたのは



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

食物繊維にビフィズス菌をしみ込ませて食べべる「ミルミル」オートミールは免疫力向上にも最強のレシピ！ヨーグルトをトッピングして乳酸菌をダブルで摂るのもよし、季節のフルーツなどもつけて朝食やおやつに召し上がれ！短鎖脂肪酸で新年は一層身もこころも軽やかに参りましょう！

one point advice