



つなげる健康、 つながる笑顔。

2023 Summer

夏号
VOL. 62

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



MISO



SAKE



VINEGAR



PICKLES



毎日、発酵食!



CHEESE



YOGURT



NATTO



KIMUCHI

発酵食品は腸内環境を整え
免疫機能の低下を防ぐ
効果が期待できるといわれています。
味噌や醤油、酢などの調味料、
納豆、ぬかづけ、キムチなどの食べ物、
お酒なども加えれば
発酵食品ってとっても身近なもの。
少し意識するだけで
摂取量をアップさせることができるので
ぜひトライしてください。

ポイントは 継続&多種類

発酵食品は種類が豊富。それほど苦勞することなく、食事に取り入れることができるはず。発酵食品の効果を高めるために心がけてほしい3箇条があります。

1 継続して食べる

発酵食品は薬ではありません。腸内の環境を整えるための習慣として、毎日継続して食べるようにしましょう。

2 ささまざまな種類を食べる

発酵食品には乳酸菌(動物性・植物性)や納豆菌、ビフィズス菌などさまざまな菌が含まれるため、意識していろんな種類の発酵食品を摂るのがおすすめです。

3 食物繊維と一緒に食べる

発酵食品を摂取すると腸内の善玉菌が増加します。この善玉菌の餌となるのが食物繊維。せっかく摂り入れた善玉菌を増やして活性化させるためにも食物繊維は意識して摂りましょう。

「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

one point advice

日本の和食は味噌や醤油、酒、納豆などの発酵食品と野菜、海藻、芋、豆から摂れる食物繊維の宝庫。毎日使う調味料も良質なものを選び、夏は疲労回復効果の高い酢の積極的な利用をおすすめです。

今宵の気分でビール、日本酒、焼酎、ワイン、マッコリで乾杯！肴は酢の物、ピクルス、なれずし、生ハムサラダ、冷奴にイカ塩辛やアンチョビ、かつお節をチョイとつけて。メインは肉や魚の塩麹（味噌）漬けのオーブン焼き、ご飯のお供はぬか漬けや奈良漬だけで。

夕食

疲労回復に甘酒の牛乳（豆乳）割りや黒酢ドリンクはいいかが？ヨーグルトにナタデココを添えると夏らしい素敵デザートに。

間食

麦飯や冷麺に納豆、キムチ、緑のゆで野菜をトッピング、味噌玉で手軽にお味噌汁もつけて。飲み物には発酵茶の烏龍茶や阿波番茶、プーアル茶をチョイス。

昼食

パンに発酵バター、チーズオムレツにサラミとザワークラウトを添えて。季節のフルーツと紅茶に、いつもの乳酸菌飲料もお忘れなく。

朝食

こんなふうに発酵食品を摂り入れることができたら最強ですね。どれが発酵食品かわかりますか？

腸活の決め手は毎日の発酵食と食物繊維！私たちの食生活は発酵食であふれています！

酸っぱいものが苦手でも◎

スイートピクルス

材料(作りやすい分量)

黒酢ドリンク……………1本
季節の野菜(きゅうり、にんじん、玉ねぎ、セロリ、パプリカ、しめじなど)……適量
塩……………大1

- ①野菜は小さめのひと口大に切る
- ②多めの塩を加えた湯で野菜を好みの硬さに茹でる
- ③ザルにあげ、温かいうちに黒酢ドリンクに漬ける

●保存目安:冷蔵で1週間



美容にうれしい!

フォンダンウォーター

材料(2杯分)

黒酢ドリンク……………1本
ドライフルーツ(刻み)……………大2
ナッツ……………大2
チアシード※(戻し)……………大2
炭酸……………適量
氷……………適量

- ①黒酢ドリンクにドライフルーツとナッツを漬ける
- ②①を2等分してグラスに入れ、水で戻したチアシード、水、炭酸を注ぐ

※チアシード 乾燥チアシード大1を大5ほどの水に半日以上漬けて使います。



即席みそ汁、お弁当にも◎

味噌玉

材料(10杯分)

【A】味噌10g、かつお節(削り粉)5g、昆布茶10g、乾燥わかめ5g

お好みのトッピング……………
とろろ、しらす、桜エビ、あおさ、ネギ、すりごま、花麩など

- ①【A】を混ぜて、10等分にして丸める
- ②トッピングでコーティングする
- ③汁椀に入れ、熱湯180ml注ぐ
1つずつラップで個包装する場合はラップに順番ののせて絞るだけでOK!

●保存目安:冷蔵で1週間、冷凍で1ヶ月



毎日続けるヤクルト、どう選ぶ?

TOPICS

毎日飲みたい「ヤクルト400LT」と「ヤクルト400W」。選び方のポイントは、「お通じ」が気になるかどうか。ご自身にあったものを毎日、習慣的に取り入れて。

おいしく健康習慣!
手軽におなかの調子を整える

ヤクルト400LT

80ml/86円(税込)

関与成分:
乳酸菌 シロタ株
(L.カゼイ YIT 9029)
400億個



特定
保健用
食品

よりすっきりしたい方に!
気になるお通じをスムーズに

ヤクルト400W

80ml/108円(税込)

機能性関与成分:
乳酸菌 シロタ株
(L.カゼイ YIT 9029)
400億個、ガラクトオリゴ糖5.0g



機能性
表示
食品

人里離れた高原で
スペシャルなカフェタイムを



まるで絵本の中から出てきたような、木々に囲まれた丘に行むコーヒースタンド。自然を満喫しながら味わえるのは、生産者の顔が見えるスペシャルティコーヒーや、トッピングが魅惑のチュロスなどこだわりのメニュー。朝来へ移住し、高原でぶどう農園を営むオーナーが、農家の新たな可能性を表現するべく2021年にオープン。オリジナルプロダクトやアパレルなど、今後の展開にも期待大です。



Sticks Coffee

兵庫県朝来市山東町金浦644-1
079-676-3600
10:00(土日は9:00)~17:00
不定休 ※SNSをご確認ください

ヤクルトセンター
イッたり乗たり

今回訪れたのは

和田山センター

朝来市和田山町立ノ原1

**歴史もグルメも大自然も!
ドライブで朝来を縦断**

天空の城として知られる竹田城跡や、かつて大鉱山として栄えた生野銀山を有する朝来市。情緒あふれる町並みや、四季折々に豊かな表情を見せる自然など、見どころが満載! その魅力は観光のみならず、知っていればきっと自慢したくなる、おしゃれなお店も続々増えています。足を延ばして、いざ心洗われるドライブ旅へ。



竹田城跡 写真提供:吉田 利栄

丁寧なお料理と
贅沢な空間を
心ゆくまで



鉱山隆盛期の面影を残す生野町で、昭和初期のモダンな古民家を改装しカフェに。農家さんのもとへ直接赴いて選ぶ、旬の野菜をふんだんに使ったランチセットが人気。細やかに仕立てられた前菜プレートは、スパイスを程よくアクセントにした創作の品々が約8種、初めての味わいや素材との出会いに心が躍ります。和洋が融合したインテリアや、時を重ねた庭の美しさに、うっとり日常を忘れて。

芒種(ぼうしゅ)

兵庫県朝来市生野町口銀谷600
079-679-2299
11:30~15:00(L.O14:00)
火曜・第3月曜休み



晩秋、朝霧に包まれた幻想的な姿が美しく、「日本のマチュピチュ」とも称される竹田城跡。400年以上前に築かれた石垣がほぼそのまま残されており、日本屈指の規模を誇る山城として多くの人々が観光に訪れています。



生野銀山 写真提供:朝来市

日本近代化の歴史を今に伝える重要な史跡・生野銀山。明治時代、西洋から導入した技術を駆使した日本初の鉱山として発展し、手作業から機械化へと変革を遂げていく時代を支えた地域のひとつとされています。



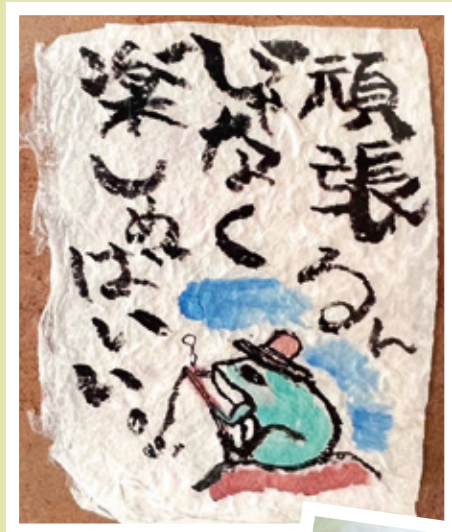
こんにちは!
和田山センターです!



但馬の南部、天空の城で知られる竹田城跡が有名な地域です。麓の城下町も、寺院が並び、堀川には錦鯉が泳ぐ風情ある絶景スポット。さらに南下すると生野銀山があり、歴史を色濃く残す町並みが楽しめます。周囲を囲む山の四季折々の景色や、幸せを運ぶコウノトリの飛来など、いつの時期も画になる地域。在籍13名の個性豊かなスタッフが、日々笑顔と健康をお届けしています!

※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2023年6月現在のものです。

● ヤクルトレディさん
● お気に入りの1枚! ●



profile



藤原台センター
岩倉 愛さん

ヤクルトレディ歴3年2か月。夫、子ども2人の4人家族。朝、家事をしながら刑事ドラマを観るのが至福のひとつです。



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？

1枚めは学生時代、落ち込んでいる友達に笑顔になってほしくて描いた絵です。「頑張るんじゃなく楽しめばいい。」という言葉も自分で考えました。もう1枚は子どもたちの似顔絵。子どもを見るとつい描きたくなり、赤ちゃんのときからずっと似顔絵を描いています。

Q ヤクルトレディになったきっかけは？

募集に回っていたマネージャーさんに「楽しいから来ない？」と誘われたから。入ってみると本当に楽しくて。毎日顔を合わせるお客さまの「ありがとう」にやりがいを感じています。

マネージャーからヒトコト!

仕事を始めてすぐ、新型コロナ環境下での対応になりましたが、ひとつひとつ丁寧に取り組む姿が印象に残っています。意外と肝が据わったコツコツタイプです。お名前どおり誰からも愛され、また人に愛を与えることのできるステキなヤクルトレディさんです!

豊山 かおりさん

やってみよう!

簡単ストレッチ

もちづき整骨院
院長 望月靖仁



背中 & 骨盤

ピラティスのエクササイズとしても知られる「ペルビックカール」は、骨盤・背骨のセルフ矯正ができるストレッチ。骨盤の歪み、姿勢の改善、腰痛改善や予防にもなるので、習慣化してみたいはいかがでしょうか。呼吸は、背骨を動かしているときに吐き、姿勢をキープする際に吸って。

① 床で仰向けになり、脚をこぶしひとつ分開けた状態で膝を立てます。手のひらは床につけ、両脇に。

② お尻から背骨ひとつひとつをゆっくりと上げ、膝と肩が一直線になるところまで持ち上げます。戻るときは、背骨を上からゆっくり床に下ろします。

