



神戸ヤクルト通信

秋号
VOL.

71

特集

栄養バランスを整えて

内外ケアで

美と健康を



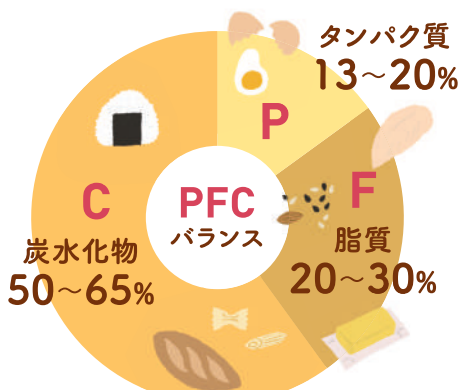
厳しい暑さが暦上の秋になっても続き、
なんとなくからだが疲れ気味という方は
多いのではないのでしょうか。
さらに、秋は紫外線や冷え、乾燥などによる
髪や肌のダメージが表面化してくる季節。
美しく健康であるために、食生活や化粧品を見直して
内外ケアに努めましょう。

PFCバランスを整えて
ベースを作る

人間が生きていくために必要なエネルギー「タンパク質(Protein)」「脂質(Fat)」「炭水化物(Carbohydrate)」の摂取量に対しての占めるべき割合を「PFCバランス」といいます。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」(2020年版)では、生活習慣病の発病予防や重症化予防の指標として、このバランスをグラフ(下図)のように示しています。ちょうどいいPFCバランスを維持できると、腸内環境の改善や内臓機能の向上、疲れづらくなるという効果があるといわれ、体重や体脂肪率の低下にもつながるそう。

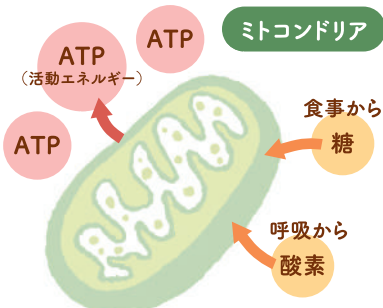
気をつけるべきは「忙しいから主食だけで済ませる」「摂取カロリーを抑えたいからサラダばかり食べる」「主食の重ね食べが好き」などの偏った食べ方。主食・主菜・副菜などの定食スタイルでバランスを整えましょう。



厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」
(2020年版)を参考(18~49歳の場合)

回復力を高めるカギは
ミトコンドリア

私たちの細胞ひとつひとつに宿るミトコンドリアは、体内のエネルギー工場。筋肉を動かし、食べ物を消化し、血液を循環させ、傷ついた細胞を修復するなど、すべての生命活動が、ミトコンドリアが生み出すエネルギー分子に支えられています。



ミトコンドリアがエネルギーを生み出すには、糖質や脂質、タンパク質といったエネルギー源にプラスしてビタミンB群やミネラル(鉄、マグネシウム、亜鉛など)といった栄養素が深く関わっています。

ミトコンドリアのエネルギー産生力が落ちると、疲れやすくなったり、不調が続いたりするほか、肌のターンオーバーの停滞、髪のダメージの進行にもつながってしまいます。
ミトコンドリアの機能を高めるには、ビタミンB群の栄養素が必須です。また、潜在的に欠乏しがちな鉄・マグネシウム・亜鉛にも注目を。疲れがとれない、肌がくすむ、そんなトラブルにはミネラル不足を疑ってみませんか。次ページで効果的な摂取方法をご紹介します。

美肌と活力をつくる

微量栄養素

ビタミンB群や鉄、マグネシウム、亜鉛などの微量栄養素は、主に魚介類や肉、レバー、卵などの動物性タンパク質に多く含まれ、その他、乳・豆・種実類、海藻、野菜などの食品にも幅広く含まれています。まずは、動物性タンパク質が不足しないよう心がけ、植物性食品を多彩に組み合わせることで大切です。彩りの良い食事は自然とPFCバランスが整い、微量栄養素も充実し、美と健康を育みます。

内外美容に

ヤクルト乳酸菌

乳酸菌は、飲んで身体の内側から、化粧品として身体の外側から、美肌を育てる力があります。

腸内環境の改善

乳酸菌は、腸内環境を整え、悪玉菌の増殖を抑えることで、便秘や肌荒れを改善します。また、腸内環境が整うことで、老廃物の排出が促進され、肌のターンオーバーを促す効果も期待できます。

抗酸化作用

乳酸菌は、抗酸化物質を生成する働きがあります。抗酸化物質は、肌の老化の原因となる活性酸素を除去する働きがあるため、シミやシワの予防、ハリやツヤの維持に効果が期待できます。

美肌の育成

乳酸菌を配合した化粧品は、肌の表面に存在する美肌菌（表皮ブドウ球菌）を増やし、肌のバリア機能を高める効果があります。美肌菌は、肌の潤いを保つ成分を生成するため、美肌菌が増えることで、肌の乾燥やトラブルを防ぐ効果が期待できます。

レバーペーストとクリームチーズのカナッペ

材料

レバーペースト …… 小さじ5 ブロッコリースプラウト …… 少々
クリームチーズ …… 小さじ5 バケット …… 5切れ
トマト …… 1/4個

- ① バケットは1cm幅にスライスして軽くトーストする。
- ② レバーペースト、クリームチーズをぬり、カットしたトマトとスプラウトをのせる。



レバーペーストの代わりに市販の総菜「レバーの旨煮」や「焼き鳥のキモ」をスライスしたり潰してのせても◎

あさり缶で簡単クラムチャウダー

材料(2〜4人分)

あさり缶 …… 1缶 ベーコン …… 2枚 牛乳 …… 200ml
玉ねぎ …… 1/4個 バター(有塩) …… 10g コンソメ顆粒 小さじ1
にんじん …… 1/5本 薄力粉 …… 大さじ1 塩こしょう …… 適宜
じゃがいも …… 1個 水 …… 200ml パセリ(乾) …… 少々

- ① 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にバター、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコンを入れて3分炒める。
- ③ 火を止め、薄力粉をふり入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。
- ④ あさり缶の汁、水、コンソメを加え、時々混ぜながら弱中火で10分煮る。
- ⑤ あさりの身、牛乳を加えて弱火で沸騰直前まで温め、味をみて塩こしょうを適宜加える。
- ⑥ 器に盛り、パセリをふる。



貝は長時間加熱すると縮んで固くなり、牛乳は分離するので仕上げ前に加えましょう。

外からも栄養プラス!

乳酸菌から生まれた
ヒアルロン酸配合(保湿成分)

薬用高保湿美容液

乳酸菌からつくりましたHBヒアルロン酸がお肌(角質層)の深部まで浸透し、うるおいが長時間持続する保湿成分を配合しています。とろ〜んと伸びるテクスチャーが心地よく、使うたびにもちもち肌に!



ベルフェ モイスチュア エッセンス
35mL 9,350円(税込)
医薬部外品

one point advice

レバーや貝には、美と健康に必要な不可欠な微量栄養素のビタミンB群や鉄、マグネシウム、亜鉛銅などが豊富に含まれています。レバーは食べ過ぎに注意しつつ、缶詰や惣菜なども積極的に利用してこまめに摂りましょう。

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

人と自然が
身近なまち。

都心からほど近くにありながら、どこか懐かしい日本の原風景を残す三田。旬の味覚を味わったり、紅葉やコスモスを眺めたり。秋の訪れを感じに、出かけてみませんか。



有馬富士の自然を生かして整備された「有馬富士公園」。草花や生き物を観察できる生態園、伝統的な暮らしが学べるかやぶき民家など見どころがたくさん。



園内にある野外美術館「新宮晋 風のミュージアム」では、風で動く彫刻作品で知られる三田市の彫刻家、新宮晋さんの作品を常設展示。



こんなお店見つけた！



スペシャル定食(税込み2,500円、写真は一例)

Pono cafe ポノ カフェ

動物性食材や添加物を使わずに作られた、体想いのごはんが楽しめるお店。なるべく地元産のオーガニック野菜を使い、昔ながらの製法で仕込まれた発酵調味料でうまみを引き出すのが店主のこだわり。キノコだしのみそ汁や、熟成しょうゆが香る焼きおむすびなど、どの料理も体にじんわり染み渡るようなおいしさです。

三田市大原1310-7
12:00~15:00
(完全予約制)
営業日:木~土曜



かざんいんぼだいじ
花山院菩提寺

標高約400mの東光山山頂にあり、三田を代表する紅葉の名所です。



はづかわ
波豆川のコスモス畑

波豆川地区の八坂神社周辺では10万本のコスモスが眺められます。

秋の里山は魅力がいっぱい！

かつて城下町として栄えた三田エリア。三田駅の周辺には、江戸時代の屋敷跡や古い民家などが現存しています。

歴史的な町並みを残す一方で、

都市と農村の距離が近く、市街地から少し足を延ばせば里山の豊かな自然に触れることができます。美しい田園風景の中にそびえるのは、三田のシンボルの有馬富士。標高374mのなだらかな山で、形状が富士山に似ていることからそ

の名が付けられたそう。周辺には県内最大級の自然公園「有馬富士公園」があるほか、釣りやサイクリングが楽しめるアウトドアなスポットもたくさんありますよ。

武庫川の清らかな水が育んだ食文化も魅力の一つ。秋は特産品の三田米や、三田で古くから栽培される黒大豆枝豆が旬を迎えます。枝豆やしいたけ狩り体験ができる観光農園もあるので、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。



ヤクルトセンターご紹介

今回は

出石センター

豊岡市出石町宮内662

自然豊かな但東町、情緒ある城下町の出石がエリアです。近くにある芝居小屋「永楽館」では、大ヒット中の映画「国宝」が撮影されたんですよ。毎年恒例の片岡愛之助さん出演の永楽館歌舞伎は、圧倒的な人気を誇る舞台です。

提供:出石観光協会

ヤクルトレディからヒトコト!

勤続35年目を迎えます。足の手術をして半年仕事を休んでいましたが無事復帰しました。お届けエリアは出石そばで有名な観光の町、出石です。毎日14才の愛犬(レオン)と散歩に行くことが楽しみです。

紹介してくれた人

田中 みゆき さん



難読地名クイズ

兵庫県神戸市北区には「**淡河**」と書く地名があります。その読み方は次のうちどれでしょう。

- ① おうご
- ② あわご
- ③ たんご

みづの
古くは播磨国美囊郡に属し、湯の山街道の宿場町としても栄えた淡河町。古代には泡河湖という湖があったと伝えられ、その湖の名前が地名になったという説も。中世鎌倉から地頭職として入った北条氏の一族が、その地名を名乗り淡河氏が始まったといわれ、歴史のある地名であることがわかります。

くさきし:海王

季節の風物と

日本の暮らし

「秋祭り」

夏の疫病退散を願う夏祭りとは異なり、収穫した農作物を神様にそなえ、恵みを祝う収穫祭の性格をもつのが秋祭りです。全国各地にさまざまなお祭りがありますが、兵庫県の秋祭りは「灘のけんか祭り」をはじめとし、きらびやかな金具や見事な彫刻を施した豪華絢爛な屋台が練り歩き、ときには屋台をぶつけ合いながら練り合わせるのが特徴です。

神戸ヤクルトの販売エリアでも灘や三田、但馬に屋台があります。中でも注目したいのは、出石町の「喧嘩だんじり」。屋台は、丸太棒4本の上に御幣みけをつけたシンプルなもの。ただ、その丸太棒が17mの長さがあり、相手のやぐらをつぶし合うために練り合うという特徴が。掛け声をかけながら練り合わせが行われる様子は大迫力ですよ。

