

いすみのりこ
お客様 稲角典子さま
いわたみゆき
三田センタースタッフ 岩野美由紀YS



稲角様のお住まいからは、春は満開の桜、夏は三田まつりの花火が絶好のロケーションで見られます。岩野YSは「素敵なところと奥様とお話をするのが楽しい」と話します。

長いお付き合いで家族全員不腸知らず!
岩野YS(以下、岩野) 稲角様のご家族はみなさん毎日1本、「ヤクルト400」を飲んでくださっているんですよね。約2年前から私が担当させていただいています。ヤクルトとの付き合いは何年ぐらいいなりますか?
稲角典子様 これこれ10年近くになります。毎晩次の朝に飲む分を冷蔵庫のわかりやすい場所に入れて、家族のみんなが毎朝忘れずに飲めるようにしているんです。ヤクルトを毎日飲んでいるので、家族全員風邪もひかないですよ!
岩野 毎日ご家族の健康を気にかけて、飲み忘れないように工夫



「これからも稲角様のご信頼にこたえるべく、元気にヤクルトをお届けします」と岩野YS。

されてるんですね。稲角様 家族の体調が悪かったら「2本飲み!!」と必ずすすめているんですよ。
岩野 うわあ、うれしー! そういえば、息子さんのワシントン留学、もうすぐですね。稲角様 そうなんです。毎日ヤクルトを飲んでるので、向こうへもヤクルトを持って行ってもらいたいくらいなんですけど……。
岩野 海外にまで!! 本場にありがとごうございます! ヤクルトの乳酸菌に信頼を寄せていただき、とてもうれしいです。息子さんが充実したお顔で元気に帰って来られることを心待ちにしていますね。



稲角典子様

お客様とYSをつなぐコミュニケーションコーナー

マイヤクルトライフ

神戸ヤクルト通信

YAKULT COMMUNICATION PAPER

2011
秋号
Vol.15

神戸ヤクルト販売(株) TEL:078-241-8960 神戸市中央区熊内町5-3-8

環境と体にやさしく。
農家の人たちの思いが詰まった
「コウノトリ育むお米」



豊岡では1965年からコウノトリの人工飼育にも取り組んでいます。2005年から放鳥され、その後、野生のコウノトリが生息するようになります。今では田んぼに降り立つコウノトリの姿が見られます。

年に数回、農家の人たちは販売店の店頭で、自らお米の販売も行うとのこと。私たちの取り組みを応援してくださりと稲田さん。

お米をおいしく食べよう



写真はイメージです

ごはんが炊きあがったら、しゃもじで切るようによく混ぜると、粒と粒が切り離されて、ひと粒ひと粒がふつくとおいしく炊きあがります。「好みによりますが、私の場合、米研ぎは軽く行い、お米の表面の甘みを生かしています」と稲田さん。

兵庫県豊岡生まれの「コウノトリ育むお米」。無農薬・減農薬で安心、粘りと甘みがあつておいしいなど話題を呼び、販売店がこの5年で約7倍にまで増えています。豊岡は野生のコウノトリが日本ですで最後に生息していた地。農業の使用がコウノトリの絶滅につながったことから、豊岡地域では2004年からお米の栽培方法を全面的に変更し、コウノトリがすみやすい環境づくりを目指しました。種子はお湯で消毒し、田植えまでは水に浸した状態で苗つくりを行います。冬期または通常よりも早い時期から田んぼに水を張り、田植え後は8〜10cmと

深めの水で栽培。こうすることで雑草が成長しにくく、さまざまな生き物が生息できる環境に。「無農薬または減農薬で、化学肥料は一切使っていません。例えば、お米の栄養素を吸うカメムシをカエルが食べてくれるので、農薬に頼らなくても大丈夫なんです」と、コウノトリ育むお米生産部会会長の稲田 稔さん。深い水のおかげでの管理作業は大変ですが、この農法に賛同する人が増え、現在215の農家が実施。稲田さんは、生き物によい環境で、安全なお米を食べることが人を強くすると信じています」と力強く語ってくれました。

『神戸ヤクルト通信』の裏話やYS日記が見られます!
<http://www.kobe-yakult.co.jp>

こだわりの逸品

9月26日(月)発売

ラ・フランス味のジョアが期間限定発売

上品な香りのラ・フランスと、コクのあるヨーグルト味がマッチ。乳酸菌シロタ株12.5億個以上はもちろん、カルシウムも配合で、さらに1本あたり86kcalと低カロリーです。

「ジョア ラ・フランス味、特産保健用食品」/1本あたり95円(税込)/125ml ※9月26日(月)~12月中旬までの販売予定。



ヤクルト通信局

ノルディックウォーキング取材の翌朝の筋肉痛を心したものの!! 自己流ウォーキングと違って体が軽い!! 早速大の散歩に「エアーボール」で習ったとおりに歩いてみましたが、犬とリードでは無理……。やっぱり専用のボール使わないと、ですね。気軽にできる運動ですので、みなさんも挑戦してみてください!(藤原局長)



プレゼント



但馬取材で見つけた①出石焼の輪挿し、または②檜の鍋敷きとコウノトリの羽の箸置きをそれぞれ1名様(計2名様)にプレゼント。豊かな自然があふれる但馬の雰囲気をご自宅で。

(応募方法) ハガキに希望する賞品番号(①または②)、郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記の上、下の宛先までお送りください。当選者の発表は、地域担当のヤクルトスタッフより賞品のお届けをもって代えさせていただきます。お住まいの地域でオススメの食材や観光スポットの情報もお書き添えください。
(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)編集部プレゼント係(締切)2011年11月30日(水)(お届けは12月上旬予定)
※ご応募いただきました個人情報の取り扱い、神戸ヤクルト販売株式会社に厳重に管理いたします。



「コウノトリ育むお米」は、JAたじまの大型直売所・ファーマーズマーケット「たじま」(TEL:0796-22-0300)、イトヨーカドー関西地域全店、トニーホーストア全店ほかで販売中。新米は9月下旬から販売予定。お問い合わせ「JAたじま 数線(TEL:0796-24-2205)」

お散歩を楽しく快適にする 話題のウォーキングに挑戦!

2本の専用ポールを使って歩く、北欧のスキーヤーのあいだで誕生した「ノルディックウォーキング」。神戸市内では頻りに教室が開催され、人気を集めています。今回は講師の方にその魅力を教えていただきました。



「ポールがあることで坂道もぐんぐん歩ける」と、今回体験した本誌編集局長の藤原。はじめは手と足が揃ったり、ポールを杖のように扱ったりしてしまいますが、教えてもらうことですぐに正しい歩き方に。今回指導してくれたNPO法人神戸アスリートタウンクラブ事務局長・古岡芳弘さんは「ポールを使うとバランスが取りやすく、姿勢がよくなりますので、膝や腰が弱い方も安心して」と言います。

歩きながら古岡さんは、花や木、昆虫などに目を向けます。「自然を楽しみながら歩くと長続きしますよ」と古岡さん。同クラブでは、王子公園や神戸総合運動公園、神戸空港周辺などで教室を開催。参加者は中高年中心ですが、ポールを持って颯爽と歩く姿に、若い愛好者が増える予感がしました。

ウォーキングのポイント

以下の①～⑤については、専用ポールを使わない通常のウォーキングでも同様です。



1. 古岡さんから木や昆虫の名前や特徴を教えてくださいました。2. 普段は目にとめなかった自然と出会えます。3. 気持ちよく歩くのが、ノルディックウォーキングの一番の魅力です。



[NPO法人神戸アスリートタウンクラブ]
神戸市中央区吾妻通4-1-6
生涯学習支援センター内4F
TEL:078-291-4885

教えていただいた方
古岡芳弘さん
日本ウォーキング協会公認 主任ウォーキング指導員、日本ノルディックウォーキング協会公認指導員

歩くだけではない! いろいろな楽しみ方がある



足のじゃんけん
ポールを地に置いて足でじゃんけん。足の体幹がで、相手とも競い合えます。



ポールまわし
2人組でポールを渡します。ポールは1~4本と徐々に増やして難易度を上げていきますよ。



ツボ押し

ストレッチ

教えて! ヤクルト先生

今月のキモン 「基礎代謝」を高める方法とは?

食べ過ぎたからと欠食をすると、かえって「基礎代謝」を落とし、脂肪を蓄えやすい体にも。しかも、一時的な運動は足や腰などに負担をかけてしまいます。気軽に取り組み、カラダへの負担が少ない「美しい姿勢」で基礎代謝を高めましょう。

基礎代謝とは? 何もしてなくても「心臓を動かす」「体温を保つ」「呼吸をする」など生きていくために消費されていくエネルギーのこと。一日に消費するエネルギーのうち約7割が「基礎代謝」で占められていますが、基礎代謝量は年齢とともにだんだん減っていきます。

自然に筋肉が鍛えられる“美しい姿勢”

美しい姿勢を保つには予想以上に腹筋と背筋を使うもの。つまり、美しい姿勢をすると腹筋・背筋が自然と鍛えられ、筋肉量が増し、基礎代謝量が増えます。そして、脂肪が燃焼されるので、ダイエット効果が期待できるでしょう。

美しい姿勢 (腹筋6背筋のトレーニング)

筋肉量UP

基礎代謝UP

エネルギー消費量UP

美しい姿勢 横から見ると、耳・肩・腰骨・膝・くるぶしまでが一直線上に並んでいるのが理想。背骨はゆるやかなS字に。平背、猫背、反り腰はNG!

姿勢が崩れやすく、猫背になりがちな人は、まず美しい姿勢を一日に数回&数秒間キープすることからはじめてみて!

Beauty アドバイス

スペシャルケアで夏疲れの肌を改善しよう!

夏に浴びた紫外線の影響や朝晩の冷え込みで、秋の肌はトラブルを起こしやすいもの。いきいきとしたうるおいのある肌を保つための方法をアドバイスします。

秋の肌はこんな状態になりがち

- 肌のターンオーバー(新陳代謝)が鈍る。
- 肌の表面があれでゴワつく。
- シミ・ソバカスが目立つ。

「おしゃれスクール」「ホームエステ」実施中!

ターンオーバーを促進させるための「おしゃれスクール」や「ホームエステ」(2,100円~/税込)も行っていますので、ヤクルトスタッフにお気軽にお声かけください! お一人からでもOK。時間や内容などは、お打ち合わせのうえ決めていきます。

だから、お手入れが大事!

夏のダメージを受けた肌は、角質が厚くなっています。パックや角質除去の化粧品で古い角質を取り除き、その後は十分にうるおいを与えましょう。また、マッサージでターンオーバーを活性化すれば、ダメージを早く回復させることができます。そこで、トリプル乳酸菌と新配合の成分でうるおいを与え、肌を美しくする「REVECY」シリーズのスペシャルケアがオススメです。

「いきいきうるおい美肌実感セット」をプレゼント!

先着50名様

「リベシィ」ウォッシング(15g)、ローション(モイストチュア/30mL)、ミルク(モイストチュア/20mL)、クリーム(0.7g×2包)の1週間分トライアルセットです。

肌の老廃物を取り除く、ふきとり化粧液
「リベシィ スキンクリアキッパ」
4,200円(税込)/120mL

古い角質を取り除き、透明感を与える
「リベシィ リフレッシュパック」
4,725円(税込)/65g

ソフトな感覚でつややかな肌へと導く
「リベシィ マッサージクリーム」
4,725円(税込)/100g

マッサージやり方のポイント

マッサージクリームを手に取り、手のひらを下から上、内側から外側へとやさしく動かして。

上記の「いきいきうるおい美肌実感セット」をご希望の方は、以下のプレゼント券をヤクルトスタッフにお渡しください。

「いきいきうるおい美肌実感セット」プレゼント券