

Happy わかさ生活

今月のテーマ **免疫力アップ**

わかさ生活スタッフ
やまざき あゆむ
山崎 歩が
作ってみました!

免疫力の要、^{かなめ}「腸」が喜ぶ

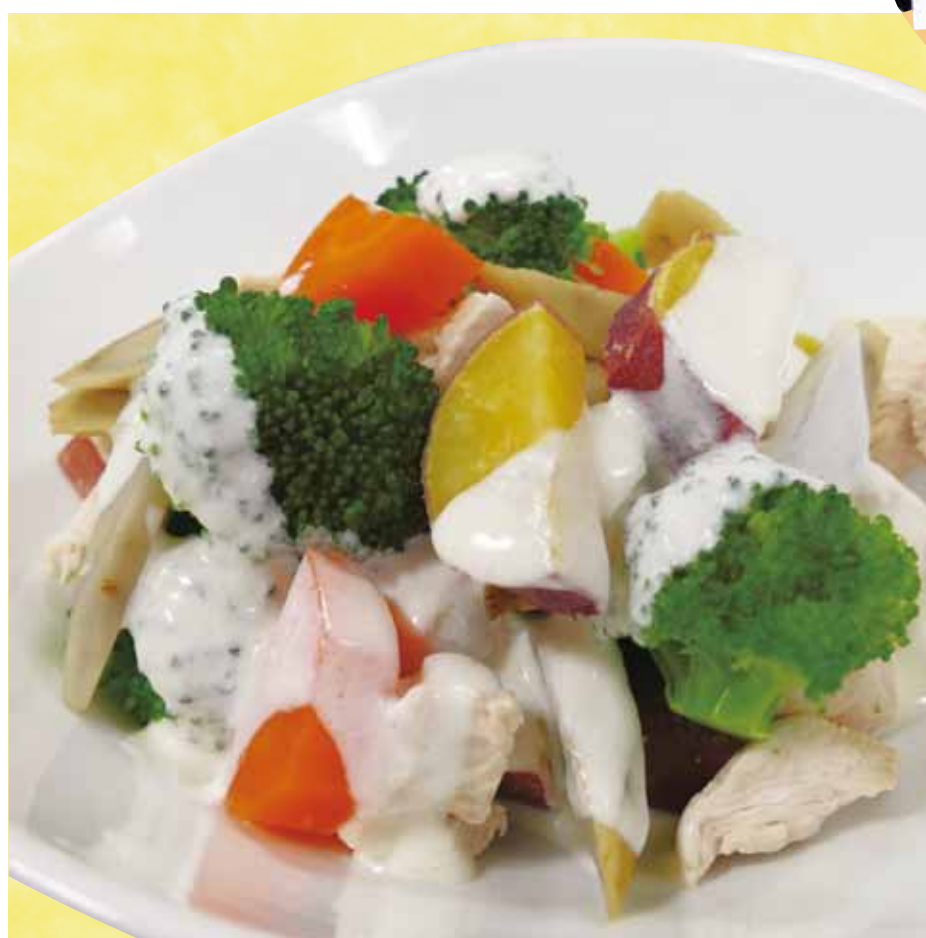
「ヨーグルトドレッシングの温サラダ」に挑戦

「ヨーグルト
ドレッシングの温サラダ」

材料 (2人分)

- ・さつまいも…中1/2本
 - ・ごぼう…1/2本
 - ・人参…中1/3本
 - ・ブロッコリー…1/2株
 - ・鶏むね肉…1/2枚
- 【ヨーグルトドレッシング】
- ・プレーンヨーグルト…60g
 - ・オリーブオイル…大さじ1/2
 - ・レモン汁…大さじ1/2
 - ・塩コショウ…適量
 - ・砂糖…少々

1. さつまいもは皮つきのまま、人参は皮をむいて1cmの半月切りに、ごぼうは5mm厚さの斜め切りにし、ブロッコリーは小房にわける。さつまいもとごぼうはそれぞれ水にさらしておく。
2. 耐熱容器に1の野菜と一口大に切った鶏むね肉を乗せ、ラップをして500Wのレンジで約6分加熱する。
※レンジにより異なります。鶏に火が通り野菜が柔らかくなるまで。
3. ヨーグルトドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、2にかける。



POINT!



ヨーグルトには乳酸菌やビフィズス菌、さつまいもやごぼうには食物繊維と免疫を司る「腸」の強い味方が豊富。ブロッコリーやさつまいもに含まれるビタミンCや人参のカロテンにも免疫を高める働きがあります。また、鶏むね肉のイミダペプチドという成分にも免疫力アップが期待できます。

手作りドレッシングでオシャレな味わい。
「おかず」になるボリュームも魅力！

毎日夕食にサラダを食べるので冷蔵庫には様々なドレッシングが入っているのですが、今回はそれらを使わず、ちょっと珍しいヨーグルトドレッシングを使ったサラダに挑戦しました。

野菜を切ってレンジでチン！ ドレッシングも材料を混ぜるだけなので、料理が得意でない私でも簡単に作ることができました。

ヨーグルトのまろやかさと野菜の甘みが絶妙なバランスでとってもおいしい！ お馴染みの野菜でもドレッシングを変えるだけで違った表情を見せてくれます。大きめにカットした根菜を3種類入れたのでボリュームがあり「おかずサラダ」としていただきました。

ヨーグルトドレッシングは温野菜はもちろん、お肉やお魚、生野菜、バナナやリンゴなどの果物にもピッタリ！ この手作り万能ドレッシングで料理のレパートリーを広げませんか？

ヘルシー & ボリュー

料理は苦手だけど
簡単においしく作る
ことができました！





免疫力低下度チェック

思い当たる習慣や症状は
ありませんか？
早めの免疫力アップ対策を！

- ☐ 食事が不規則
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ お酒をたくさん飲む
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 体温が低い
- ☐ お腹や手足が冷たい
- ☐ 運動不足
- ☐ 睡眠不足
- ☐ 便秘や下痢をよくする
- ☐ 風邪をひきやすい、長引きやすい
- ☐ 悩み事がある
- ☐ 笑う機会が少ない
- ☐ 口内炎がしやすい
- ☐ 肌が荒れる

私たちは日々知らない内に病原菌やウイルスを吸い込んだり、感染した食べ物を口にしています。さらに、体内では毎日何千個ものがん細胞が発生していると言われています。それでも健康でいられるのは、防御機能「免疫力」のおかげです。

「免疫力」は20代ごろをピークに年齢とともに低下します。また、ストレスや食生活の乱れ、運動不足、睡眠不足、疲労なども免疫力低下につながります。そのため、日々の生活の中で免疫力のアップを意識することが重要です。

腸内には身体に存在する免疫細胞の約70%が集中しています。つまり腸内環境と免疫力は深く関係しているのです。

免疫力アップには腸！

免疫力の要は「腸」！

食事や呼吸によって病源体が体内に入る。

腸内の免疫細胞が病源体をやっつける！



わくわく
トピック

腸内環境を整えて、
免疫力をアップしよう！

腸内にはたくさんの腸内細菌が生息しており、善玉菌が増えると腸の働きが良くなり、悪玉菌が増えると腸内環境が悪くなります。乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれる納豆・味噌・醤油・漬物・ヨーグルトといった発酵食品は「腸にいい」としてよく知られています。また、食物繊維やオリゴ糖、良質のタンパク質、ビタミン類、ミネラル類も免疫力アップや免疫細胞の活性化に役立ったため積極的に摂りましょう。

食生活の改善に加え、適度な運動や十分な休息、ストレスをためないことも重要です。免疫力を高めて、元気に冬を乗り切りたいよう！

冬はお風呂にゆっくり浸かるようにしています。毎日のヨーグルトも欠かしません！



たなかみつほ
田中美穂

寒いシーズンの夕食は、鍋・鍋・鍋！お腹を冷やさないうよう、お茶はいつもHOTです！



おかだせいじ
岡田幸三

ズバリ、日々の筋肉トレーニング！腸の健康のために、食物繊維が豊富なオートミールの「ロールドオーツ」も食べています！



かいずみなみ
海住仁美

身体を冷やさないようにわかさHappy隊からいただいたルームソックスを愛用中！起床時には白湯も一杯飲みます。



こばやしれいこ
小林令子

ビタミン摂取を心がけ、寝る時は足元を暖かくして体温キープ。『わかさの乳酸菌1000億』も2粒ではなく3粒飲んでいきます！



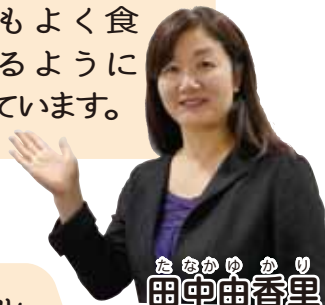
はたもとなお
畑本菜央

温かいお風呂にゆっくり浸かって副交感神経の働きを高めます。寝る時は腹巻をしてお腹も冷やしません！



いぬいまさひろ
乾正憲

お鍋にはきのこをたっぷり！きのこや根菜類・海藻類を入れたお味噌汁もよく食べようになっています。



たなかゆかり
田中由香里

『わかさのマルチビタミン』を飲んでます！また、腸の運動を促すために夕食と朝食を8時間以上あけるよう心がけています。



こほのゆうこ
小原裕子

料理には体が温まる生姜やにんにくを使い、チーズなどの乳製品も意識して食べるようにしています。



かじわらまさひろ
梶浦雅弘

毎朝ヨーグルトを食べ、寝る前には生姜入りのホットココアを飲みます。

健康&
美容の
知恵袋

わかさ生活スタッフに聞きました。
オススメの「免疫力UP方法」

Happy レポート

私たち、乳酸菌のちから で心身スツキリHappyです！

わかさ生活社長の角谷が「角谷式健康法」としておすすめるサプリメントとして『わかさの乳酸菌1000億』が誕生しました。角谷式健康法は、社長角谷が30年以上実施する健康法です。

食事やサプリメントで摂った栄養を「吸収」し、血液にのせてすみずみまで「届け」、「細胞」を若々しく保つことで、体に備わる若々しく健康に生きる力を最大限に引き出します。

**毎日スムーズ！
気分もスツキリです。**



船野 三千子様
(大阪府・74歳)
〈ご愛飲歴:2年〉

50歳の頃、歩いていたら胃にコロナコとした痛みを感じました。ナント、便が溜まりすぎて胃に当たっていたんです。状況は深刻で病院にも行ったほど。いろいろ試し、蒸しタオルでお腹を温める「熱刺激療法」で体温が1℃上がり体調も良くなりましたが、乳酸菌の多さに惹かれ『わかさの乳酸菌1000億』も飲み始めました。いろいろ試した結果、約6ヵ月で毎日スムーズ！身体が軽く、気分も晴れ晴れです。

**スツキリを体感！
お肌もキレイに！**



三ヶ島 ゆう子様
(福岡県・50歳)
〈ご愛飲歴:3年〉

歳とともに気になってくることいろいろ出てくるので、その時々に合わせて商品を選んで飲んでいます。『わかさの乳酸菌1000億』は、体の根本から働いてくれるのだからと思って飲み始めました。続けていたらお腹がスツキリする日が増えたように感じます。腸がきれいになると新陳代謝もあがると言いますが、お肌もキレイになってきたようで嬉しいですね。これからも続けていきます。

『わかさの乳酸菌1000億』は毎朝の習慣にお悩みの方やお腹に不安を抱く方にご支持いただいています。今回、多くのご愛飲者の中から3名様にお話を伺いました。



**仲間たちの実体験が
飲み始めのきっかけ**



森本 泰博様
(大阪府・69歳)
〈ご愛飲歴:3年7ヵ月〉

姉が『ブルーベリーアイ』を飲んでいたので、わかれ生活さんご縁を持つようになりました。『わかさの乳酸菌1000億』は、「友の会」に参加したときに、皆さんが「コレはいいよ！」とおっしゃっていたのを聞き、私もぜひ試してみたい！と思って飲み始めました。あれから3年半以上。現状維持の大切さを感じながら、ずっと続けています。

※商品を飲まれた時の感じ方はそれぞれです。※ご年齢・愛飲歴は取材当時のものです。

今月の
わかさ
推し！

4種類の乳酸菌が2粒に1000億個！

『わかさの乳酸菌1000億』



リンゴ味で
ポリポリ
食べられる！

タブレット
1袋62粒入
(約1ヵ月分)
1日の目安:2粒



通常価格
2,380円(税込)

疲れが抜けない、肌荒れや口内炎がよくできる、風邪をひきやすく治りにくい、という方は免疫力の低下が疑われます。

『わかさの乳酸菌1000億』に含まれているビフィズス菌「BB-12™」は、熱や胃酸に負けず生きて腸までしっかりと届いて体内環境を整えてくれると、世界的に研究が進んでいる注目成分です。その他にも腸の内部まで浸透しやすいナノ化乳酸菌など合計4種

類の乳酸菌を2粒に1000億個も配合。食物繊維や善玉菌のエサとなるオリゴ糖、乳酸菌を増やしてくれるりんご果汁もプラスし、腸内フローラをサポートします。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しがちな季節。体内環境を整えることから始めてみませんか？



健康 クイズ

楽しく学べる「者択」 正しい方はどっち？

答えは4ページに！

1 長いのはどっち？

A 小腸 B 大腸

答え

3 腸内細菌の数は？

A 約10億個 B 約100兆個

答え

5 成人の腸内細菌に占めるビフィズス菌の割合は約10%。では、母乳栄養児の割合は？

A 約50% B 90%以上

2 体長に対して腸が長いのはどっち？

A ライオン B 牛

答え

4 「ヨーグルト」の語源は？

A トルコ語 B フランス語

答え



答え

健康成分の情報満載! 成分の正体を知ってお悩み解決へ!

健康・若さ・美しさ…

それぞれの悩みにはどんな「成分」が役立つの?

「〇〇にいい」とは聞くけれど、どういいの?

どんな食べ物からその成分が摂れるの?

お客様からのそんな疑問のお声を受け、

いろんな「成分」についてもっと知っていただきたい、

お悩みを解決していただきたい、

そんな想いから誕生したのが「わかさの秘密」です。

約600個の成分情報を掲載。

成分名やお悩み、食品から気軽に検索していただけます。

生活習慣チェックやからだ年齢チェックも掲載!

ぜひご活用ください。



検索キーワード

わかさの秘密

検索



皆様からの お声大募集

今月の
テーマ

あなたの「腰痛予防法」を教えてください!

多くの方が抱えている「腰痛」。皆様の中にもお悩みの方が多いのではないのでしょうか? そこで今月は、「腰痛予防法」を大募集! 広くお教えしたいと思うアイデアは本紙でもご紹介させていただきます。ご協力、よろしくお願いいたします!

応募方法

郵便ハガキに切手を貼り、必要事項を記入の上、お送りください。

応募締切
2019年2月15日(金)
当日消印有効

ご提供いただいた個人情報はより良いサービスを提供するために社内においてのみ活用し、ご本人の同意を得た範囲以外では利用いたしません。また、そのための措置を講じます。当社からご本人に有益と思われるサービス、催事、イベントや商品の情報を電子メールや郵便物にて送らせていただく場合がございますが、お申し出があればこのような情報の送付を中止いたします。

62 600-8008

京都市下京区
四条烏丸長刀鉾町22

Happy わかさ生活
「からだの健康」係

郵便番号
ご住所
お名前
電話番号
(メールアドレス)

- ①〈今月のテーマ〉
あなたの「腰痛予防法」を
教えてください!
- ②Happyわかさ生活のご意見・
ご感想や今後の要望
- ③性別・年齢(年代)

3ページのクイズの答え

1. **A 小腸**
(日本人の平均的な長さは、小腸約6~7m、
大腸約1.5mといわれています。)
2. **B 牛**
(食事内容によって腸の長さが異なり、草食動物
は腸が長く、肉食動物は腸が短くなっています)
3. **B 約100兆個**
(腸内に100種類以上、約100兆個の腸内細菌
がいると言われています)
4. **A トルコ語**
(古いトルコ語で「攪拌する」「濃厚にする」を意味
する「yogurtmak」に由来すると言われています)
5. **B 90%以上**
(高齢になると1%以下にまで減ってしまうと言わ
れています)

マーケティング担当
山崎 歩



年末年始の暴飲暴食のせいで、残念ながら体重が3キロも増えてしまいました(笑)。たるんだ心と体を正し、本格的なダイエットと体調管理に努めていこうと思います。さて、この時期になると小学生の頃インフルエンザにかかったことを思い出します。祖母からは「健康の基本は腸だよ」と言われていたの、腸の健康には気をつけています。乳酸菌をしつかり摂ることで、風邪をひくこともなく毎日元気いっぱいです! ぜひ、皆様も腸内環境を整えて元気に寒い冬を乗り越えましょう!

編集後記

お問い合わせ ☎ 0120-315-306 7:00~21:00(年中無休)

「Happyわかさ生活 からだの健康版」は環境に配慮して古紙を含んだ用紙を使用しています。