

夏バテの症状を軽減する可能性を示唆
 OLL1073R-1株で発酵したヨーグルト摂取による疲労改善効果を確認
 ～6月21日 国際科学雑誌 Nutrientsにて論文発表～

2018/07/13

株式会社 明治（代表取締役社長：松田 克也）は、*Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* OLL1073R-1（以下、OLL1073R-1株）で発酵したヨーグルトの摂取が、夏から秋にかけての疲労感を改善させることを確認しました。

この研究成果は、2018年6月21日に、栄養学の分野で評価の高い国際学術誌Nutrientsに掲載されました。（Nutrients 2018, 10(7), 798; <https://doi.org/10.3390/nu10070798>）

【論文内容】

■タイトル：

Anti-Fatigue Effects of Yogurt Fermented with *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* OLL1073R-1 in Healthy People Suffering from Summer Heat Fatigue: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial
 （夏バテの症状を感じている健康者に対するOLL1073R-1株で発酵したヨーグルトの抗疲労効果：ランダム化二重盲検プラセボ対照試験）

■概要：

夏バテは全身のだるさや疲労感を主な症状とした体調不良です。この試験では、例年夏バテの症状を感じている健康な男性49人に、2015年7月上旬から9月下旬の12週間、OLL1073R-1株で発酵したヨーグルトまたは酸性乳飲料を摂取していただき、夏バテに関連する症状を評価しました。その結果、OLL1073R-1株で発酵したヨーグルトの摂取は酸性乳飲料の摂取に比べて、「全身のだるさ」「疲労感」を軽減することが明らかになりました。

これにより、OLL1073R-1株で発酵したヨーグルトの摂取は疲労改善効果を発揮し、夏バテの症状を軽減する可能性が示唆されました。

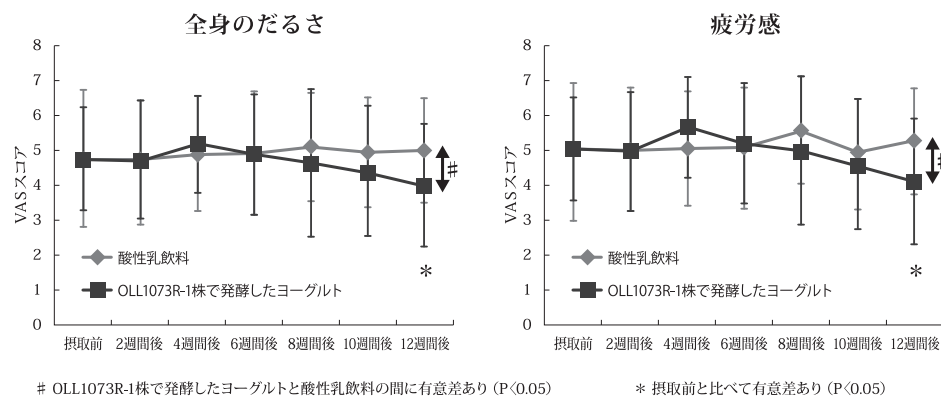


図 摂取期間中の全身のだるさ、疲労感のVASスコア※1

※1：VAS (Visual Analogue Scale) は「0」を全身のだるさや疲労感を全く感じない最良の感覚、「10」を何もできないほど全身のだるさや疲労感がある最悪の感覚として、現在の全身のだるさや疲労感が10cmの直線上のどの位置にあるかを示してもらいスコアとしました。

みんなの声

いつもたくさんの「声」をありがとうございます
 皆様が日々の暮らしの中で感じる嬉しい事悲しい事…、また、ささやかな出来事など…。なんでも構いませんので、私達にお聞かせください。

みんなの声 R.I.をあげ始めて3年に経ちます。3年前にくらべ、体の調子がよくなりました。最近、夏バテを感じています。また、アロマの香りを毎日取り、腸内に良い菌は、しっかりと入ります。夏バテ対策は、お風呂に入る事です。

ご契約者様名 〇〇様 お電話番号 〇〇-〇〇-〇〇〇〇

みんなの声 夏の配達は苦痛です。昨年からの様にR.I.も飲んでいました。一昨年は、痛風発作とお腹を壊したことがあり、熱がでていました。R.I.のおかげで、昨年からは、夏バテは、スッと平然と乗り越えられました。暑さが出て、熱がでた時には、しっかりと体を冷やしてあげたいです。

ご契約者様名 〇〇様 お電話番号 〇〇-〇〇-〇〇〇〇

みんなの声 いつも有難うございます。この前、商品の変更(ヨーグルト牛乳)の連絡をさせて頂いたのですが、心強く対応して頂けたこと、同じく感謝しています。これからもよろしくお願いいたします。

ご契約者様名 〇〇様 お電話番号 〇〇-〇〇-〇〇〇〇

みんなの声 いつも自己達有難うございます。先月は、痛風発作の為、入院と自宅療養してました。自己達の方の「こんばんは」の声に「はーい」と返事をし言葉を交わしますのとき、楽しい時間です。

ご契約者様名 〇〇様 お電話番号 〇〇-〇〇-〇〇〇〇

みんなの声 千歳が大好きな私。主人が夜勤で不在した日に作りました。おばあちゃんも、2人で静岡に行つた気分だね〜と、アロックスを完食しました。卵も大好きなので、次回も卵メニューをお勧めします。

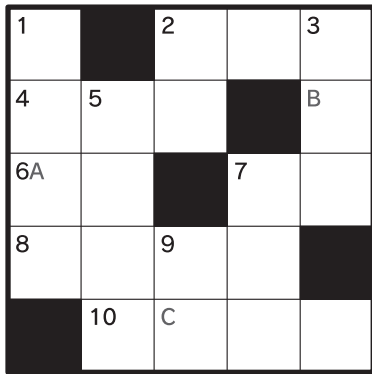
ご契約者様名 〇〇様 お電話番号 〇〇-〇〇-〇〇〇〇

みんなの声 台風等の暴風に驚き、梅雨のこの時期、早寝早起の生活、風が吹くと、思えば、いざとなれば、在りも可成り、また、夏の暑さも、これからの収穫を考えると、アロックス、お風呂も大変だったのは、配達して下さる方々でした。

ご契約者様名 〇〇様 お電話番号 〇〇-〇〇-〇〇〇〇

今回ご紹介させていただいた以外にもたくさんのご意見を頂いております。今後のより一層充実したサービスに活かしていきたいと思っております。

頭の運動 チャレンジクイズ



タテ、ヨコのマスを埋め、A～Cの3文字をつなげて言葉を作ってください。

タテのカギ

- 長い胸ひれを広げて海面上を飛行する魚。
- 生体、特に人体に有害な物質。
- 夏の一番暑い時季のこと。
- 英語で蜂の巣のこと。〇〇〇〇構造。
- 評価の美しい娘。地名の下に付けて呼ぶことが多い。
- 多くは二本角で、雄には鬚ひげがあるウシ科の動物。

ヨコのカギ

- 人の世に生じる劇的なできごと。人生の〇〇〇。
- 色素沈着が少なく、かつ光の反射量が多い明るい肌色。
- 球状の胴体に長く鋭いトゲが特徴の海産物。
- 物事を行う上で押さえておくべき大事な点。要領。
- 白桃やブドウが有名な、くだもの王国と呼ばれる県。
- 大麦を殻のまま炒って煮出した飲み物。

前回の答えは「デニム」でした



お盆休みのお知らせ

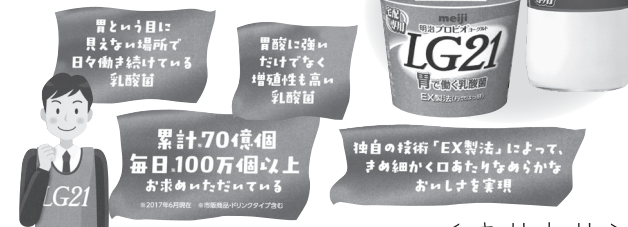
お盆休みの為、8月12・13・14・15日はお休みします。よって、8月10日と11日の配達日にまとめて配達致します。誠に勝手ではありますが宜しくお願い致します。尚、本数など配達の変更がございましたら、ご連絡をお願い致します。

月	火	水	木	金	土	日
8/6	8/7	8/8	8/9	8/10 〔火・金〕月・水・金 のお客様へお届け	8/11 〔火・木・土〕 のお客様へお届け	8/12 休み
8/13 休み	8/14 休み	8/15 休み	8/16 通常営業	8/17	8/18	8/19

通常月・水・金曜にお届けしている方は8/10に8/13と8/15の分まで配達します。
 通常火・木・土曜にお届けしている方は8/11に8/14の分まで配達します。
 通常火・金曜にお届けしている方は8/10に8/14の分まで配達します。

明治プロビオヨーグルトLG21
 食べるタイプ 85g ドリンクタイプ 100ml

ご希望の商品に☑をお付け下さい。



お名前 _____

お電話 _____

ご住所 _____

商品の感想などみんなの声をお待ちしております
 ※食べるタイプ/ドリンクタイプどちらかひとつです。
 ※1家族1個とさせていただきます。(有効期限:8月末日)

< キ-リ-ト-リ- >

蓄冷剤は足りていますか?

だんだん暑くなってきました。

夏場の蓄冷剤は冬場より多めに入れるようにしてあり

ますが、それでも不安な方は増やすことも可能です。

ご希望の方は、連絡カードにてお気軽にご相談下さい。



< キ-リ-ト-リ- >

連絡カード

- 月 日()のみ
- 月 日() ~ 月 日() お休みします。
- その他希望をお願いします。

お名前 _____

お電話 _____

お名前 _____

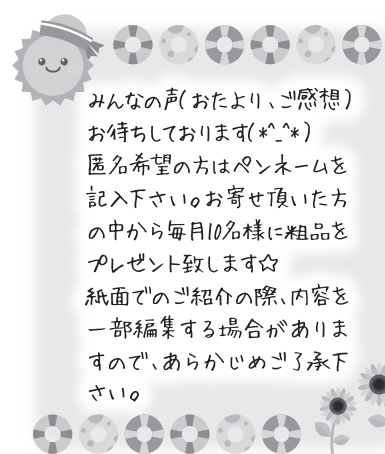
お電話 _____

< キ-リ-ト-リ- >

みんなの声

.....

ご契約者様名 _____ 様 お電話番号 _____



みんなの声(おたより、ご感想)お待ちしております(*・*)
 匿名希望の方はペンネームを記入下さい。お寄せ頂いた方の中から毎月10名様に粗品をプレゼント致します☆
 紙面でのご紹介の際、内容を一部編集する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

西日本豪雨による商品欠品のお詫び

平素は、弊社商品をご愛顧賜り誠にありがとうございます。

この度の西日本集中豪雨により、商品製造工場において甚大な被害を受け、正常な製造・配送ができずお客様へは大変ご迷惑をおかけ致しました。

今回商品の欠品に関しましては、お客様のご理解とご協力を頂きましてありがとうございました。

特集 災害に対するご家庭での備え ~これだけは準備しておこう!~

食料・飲料などの備蓄、十分ですか?

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存のきく食料などを備蓄しておきましょう。
 防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

- ・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・トイレトーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
 ※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

非常用持ち出しバッグの準備、できていますか?

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。
 非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容の例(人数分用意しましょう)

- ・飲料水
- ・食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- ・貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- ・救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ・ヘルメット、防災ずきん
- ・マスク
- ・軍手
- ・懐中電灯
- ・衣類
- ・下着
- ・毛布、タオル
- ・携帯ラジオ、予備電池
- ・携帯電話の充電器
- ・使い捨てカイロ
- ・ウェットティッシュ
- ・洗面用具
- ・携帯トイレ



※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

8 2018 平成30年

日	月	火	水	木	金	土
7	1	2	3	4	5	6
	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31
9	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
		5	6	7	8	9
		10	11	12	13	14
		15	16	17	18	19
		20	21	22	23	24
		25	26	27	28	29
		30	31			

九州シャツストア
 九州の地元愛を詰め込んだ「当地」シャツが勢揃い
 〈開催日〉8月4日(土)~8月20日(月)
 〈開催場所〉佐賀県多良木市千々賀
 〈お問い合わせ〉 ☎ 092-522-1022
 シェア株式会社

第70回 多久山笠
 夏の夏の風物詩、多久山笠!
 〈開催日〉8月15日(水)・8月16日(木)
 〈開催場所〉佐賀県多久市JR多久駅周辺
 〈お問い合わせ〉 ☎ 0952-20-2203
 一般社団法人たくく21

すごいぞ!ボクの土木展
 佐賀をつくる・守る・支える、人と技術
 〈開催日〉7月25日(水)~9月2日(日)
 〈開催場所〉佐賀県立博物館
 〈お問い合わせ〉 ☎ 0952-24-3947
 佐賀県立博物館・美術館

恐竜展III ジュラ紀-大型恐竜や始祖鳥が出現した時代-
 大量絶滅を乗り越えたジュラ紀の恐竜たち
 〈開催日〉7月14日(土)~9月2日(日)
 〈開催場所〉佐賀県立宇宙科学館ゆめきんが
 〈お問い合わせ〉 ☎ 0954-20-1666
 佐賀県立宇宙科学館ゆめきんが