

菌活

で腸内環境を整えよう!

最近気になるキーワードの「菌活」。皆さんはご存じですか?

健康と美容を気遣う人たちの間で話題の「菌活」。「菌活」とは、身体に良い働きをする菌を積極的に食事から取り入れ、自分の腸内に住んでいる**良い菌(善玉菌)**を育て、腸内環境を整えることをいいます。腸内環境を整えることで、代謝や免疫力が高まり健康で元気な身体になります。

おいしい!うれしい!「菌パワー」

出典⇒<https://www.tosajigas.co.jp/life/special/vol57/>

食物の発酵に欠かせない菌。代表的な菌の働きをご紹介します。

菌類

ダイエット・美肌
整腸作用・むくみ解消

代表的な食品
しめじ、しいたけ、
エリンギなどのきのこ

乳酸菌

整腸作用
抗アレルギー作用

代表的な食品
ヨーグルト、チーズ、
キムチ、ぬか漬けなど

酵母菌

便秘解消
血糖値の抑制

代表的な食品
ワイン、ビール、日本酒、
パン、味噌、醤油など

酢酸菌

疲労回復、血圧・血糖値の抑制

代表的な食品 酢

麹菌

消化吸収補助、旨味成分アップ

代表的な食品 味噌、醤油、酢、塩麹、
甘酒など

納豆菌

骨の強化、血液サラサラ

代表的な食品 納豆

身近で代表的な“菌”といえば「キノコ」

きのこは菌そのものだけを食べる
唯一の食材だと言われます。
毎日の食生活の中にキノコを取り入れて、
体の中からキレイで健康になる
生活習慣を身につけたいですね。

ヨシケイ埼玉のキノコのご紹介

カットえのき

→プチママ・カットミール・楽定番で
使用しています。

他にも、バラしめじ・舞茸・キクラゲ・エリンギ
シイタケを取り扱っています。

キノコの調理

「お湯から入れる?」

きのこの旨みは加熱によって働きだし、60℃～70℃辺り
で旨みが急増するのです。この温度帯をゆっくり
通過すると、きのこの旨みがどんどん引き出されて
いきます。(逆に、温度が高すぎると旨みが上手く出なくなります)
つまり、汁物できのこをもっと美味しく食べるには、

「水から」入れるのが正解。

きのこを水から入れてじっくり加熱すれば、ダシの素
がなくてもおいしい料理ができちゃいます。

キノコの保存

「食べきれない時は?」

きのこ(特にエノキダケ)は水分が多いので、ギュッと
している脱気包装のままだと傷みやすいです。
包装に切れ目を入れて空気に触れさせるか、使いやすく
カットし保存袋で冷蔵庫保管すると日持ちします。

(シイタケの軸も美味しく食べられるので、捨てないでね)

「キノコは冷凍できる?」

できます。でも過信は禁物。冷凍していても、
早めに召し上がることをオススメします!

美味しい
うちにね!

謹んで新年のお喜びを申し上げます
いつもヨシケイをご利用いただきまして、
誠にありがとうございます。

新型コロナウイルスで状況が一変してから、早くも3年が経過しました。
感染対策をした日常生活が当たり前になり、以前のようにお会い
してご挨拶する事も中々叶いません。
最近ではお客様と円滑にコミュニケーションを取らせていただくために、
LINEを活用させて頂いて頂いております。LINEをご利用のお客様
は是非登録をお願い致します。
2022年は世界的な物価高や燃料費高騰により、やむなく価格
改定をさせて頂いていただきました。
お客様により一層ご満足いただけるように、商品・サービス両面の充実
を図って参ります。
本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

令和五年 一月吉日
株式会社ヨシケイ埼玉 代表取締役社長
室伏 裕司



Monthly PRESENT

10
名様

今月のプレゼント!

応募締切は2023年1月25日(水)です。

天然酵母飲料
コーボン
マーベル

(1本:525ml)

腸内環境を整える「菌活」は免疫力アップや
美容の基本。

本品は1回分の目安量(20ml)に18億もの
天然酵母を含んだ健康飲料です。



応募方法

お便りを採用させていただいた方と、裏面の「オアシスメイトクイズ」の
正解者の中から抽選で今月のプレゼントを差し上げます。

※2022年12月号のクイズの答えは「A」でした。たくさんのご応募ありがとうございます。

※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※おとり線

《おとり線》

食材への感想やご意見・ご要望、スタッフのサービスについてなど、声をお寄せください。

※必要事項をご記入の上、切り取りスタッフにお渡しください。

お便り

今後の「オアシスメイト」で、取り上げて欲しい題材がありましたらお聞かせください。

クイズの答え

裏面の「オアシスメイトクイズ」の答えを
A・B・Cの中から選んで記入してください。

▶ホームページ内の
「お問い合わせ」にて
お便りとクイズの答え
をお待ちしております。



拠点

コース

お客様コードNo.

お名前

様

2023.01

メールアドレス: wewe-info@yoshikei-sai.jp

酵母とは？

発酵食品をつくりだす 小さな生き物で、善玉菌

酵母は目には見えない小さな生き物です。
具体的には5～10ミクロン(1ミクロンは1ミリの1000分の1)の
単細胞の微生物で、土、水中、植物の葉・花、果実の表面や哺乳類・鳥類などの
皮膚や体内にも住んでいます。
実は、酵母はとても身近に存在している善玉菌。
種類によっては、糖分を利用してアルコールにする「発酵」という能力を生かし、
酒や味噌、醤油、パンなどの発酵食品を作るのに利用されています。
※一般的に歳をとるにつれて善玉菌が減り、そのかわりに悪玉菌が増加する。

お医者さんから
「ヨーグルトやキノコをたくさん
摂るように」と言われました！
一緒に菌活しましょう!!



バイヤー陶山

天然酵母飲料 コーボンマーベル

まずは
1本
続けてみて!

腸内環境を整える“菌活”は
免疫力アップや美容の基本。
酵母は健康に欠かせない
“酵素”を生み出す元となる
微生物。
本品は1回分の目安量(20
ml)に18億もの天然酵母を
含んだ健康飲料です。

原材料:
天然酵母、果実(りんご・みかん・白ぶどう・
赤ぶどう・梅)、砂糖(てん菜)、
オタネニンジン葉抽出液



極 KIWAMI

にて年4回発売中!!

1/23号
にて販売!

毎日無理なく「菌活」しよう!

雪印メグミルク 恵 megumi

ビフィズス菌SP株ヨーグルト

カプセルに入ったビフィズス菌SP株が、生きて
腸まで届くヨーグルト。ビフィズス菌の栄養となる
ガラクトオリゴ糖入りです。(カプセルは噛まないでね)



毎週 水曜日

コレdo にて販売中! (100g×8個)

森永乳業

カラダ強くするのむヨーグルト



3つの
サポートで
あなたを
守る!

- ①ラクトフェリンが鉄分の吸収を調整。
- ②生きたまま腸まで届く『ビフィズス菌(BB536)』
- ③健康力をサポートする『シールド乳酸菌®』



毎週 火曜日

Morning Marché
モーニング・マルシェ

にて販売中!

WEB/ヨシケイアプリは水曜お昼から最新メニューの注文スタート!「メニューブック」はそれよりちょっぴり早くお届け!

お申込書(OCR用紙)のペーパーレス化について

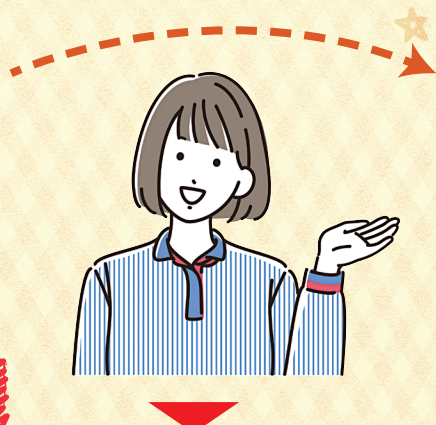
お客様からの多くのご意見

「ペーパーレス」が加速している
現代であること

ごみを減らす環境保全、そしてSDGs

お申込用紙紛失による
個人情報漏洩の危険防止

★上記の観点により、
ペーパーレス化を進めています。



Web/ヨシケイアプリ
でのご注文を
ぜひご利用ください。

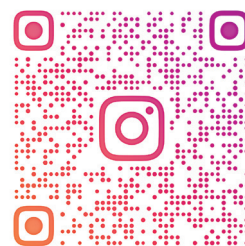


ヨシケイアプリ

お申込書がご不要の場合、担当者までお気軽にお申し付けください。

Instagram

ヨシケイ埼玉
公式Instagramはじめました!



account→YOSHIKEI.SAI

ヨシケイ埼玉のご紹介や
お得な情報などを発信します!
ぜひフォローしてください!

わたしたち株式会社ヨシケイ埼玉は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



17項目ある「SDGs」の中で、ヨシケイ埼玉は社の活動を通し
かかわりの強い上記9項目の「SDGs(持続可能な開発目標)」の達成を目指します。

オアシスめいとクイズ

表面のお便り欄にクイズの答えを記入して
今月のプレゼントに応募してね♪

自分の腸内に住んでいる良い菌を育てて
腸内環境を整える活動を何という?

クイズの答えを
右記の
A・B・Cの中から
選んでください。

A: 部活
B: 菌活
C: 必ず最後に“愛はカツ”

キノコとか
ヨーグルトなどで
手軽にできちゃう

2023年1月の休日スケジュール

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

■印の日が引き落としです。○印の日は休業日です。

ホームページアドレス
<http://yoshikei-sai.jp/>



2023年2月の休日スケジュール

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

■印の日が引き落としです。○印の日は休業日です。

対象週	引落日	曜日
1/ 2週・1/ 9週・1/16週	1/17	火
1/23週・1/30週	1/31	火
2/ 6週・2/13週	2/14	火
2/20週・2/27週	2/28	火

金融機関からの引き落としスケジュール
前日が祭日等で金融機関が休みの場合は、
引き落とし日が変わります

※2023年1/2週・1/9週・1/16週は
引き落とし期間が3週分になります