

オアシスメイト

つくる人から笑顔に。 YOSHIKEI!

「腸」に注目してみませんか?

出典：第一三共ヘルスケア 薬と健康の情報局

最近注目されている“腸”。

消化吸収・排泄以外にも、様々な役割を果たしています。

例えば、感染防御やアレルギー抑制など、免疫機能の維持にも関わっています。他にも、肌荒れ、肥満、生活習慣病、認知症、うつ病などの予防にも大切な役割を担っています。

今回は、腸が健康の要だと納得できる、腸の機能と底力について一緒に見てみましょう!

“健康な腸”とはどのような状態?

腸の健康に大きく関わるのは、「腸自体の機能」と、「腸内細菌」。健康な腸内には様々な菌がいて、特に大腸には約1000種類、100兆個にも及ぶ菌がいるんだよ。ほとんど酸素がない大腸には、酸素嫌いなビフィズス菌などが多く、一方、小腸には酸素があっても生きられる乳酸菌などがいるの。このように、まるでお花畑(フローラ)のようにいろいろな菌がいる腸内細菌叢(ちょうないさいきんそう)を“腸内フローラ”と呼ぶこともあるんだ。また、腸内細菌が作り出す成分で近年注目を集めているのが「短鎖脂肪酸」。腸内環境を整えるばかりでなく、全身の健康に寄与することがわかってきたんだよ!

そして、これらの腸内細菌を健康にするために欠かせないのが、エサとなる食物繊維!!このように、腸自体と腸内細菌たちが連携をとって正常に機能している状態が、“健康な腸”なのだ!

食事もたらす腸への効果

何をする?	働き	とりたい食品	食べる時のコツ
食物繊維やオリゴ糖をとる	腸内細菌のエサになり、腸内環境を整えるとともに、体の健康全体に寄与する短鎖脂肪酸の材料になる	野菜、キノコ、大麦などの穀類など	加熱などでカサを減らし、食物繊維なら1日20gとる
腸内細菌をサポートする栄養素をとる	ビタミンB1	食物繊維を糖に分解するために必要	豚肉、大豆、玄米など
	ビタミンB3	腸内細菌の数や種類を増やすために必要	魚介類、肉類、キノコ、穀類など
	ビタミンD		青魚、キノコ、卵など
良い菌をとる	糖化菌	食物繊維を糖に変えて乳酸菌などを増やす。その結果、腸内環境を整えて腸内細菌を増やす	納豆、味噌など
	乳酸菌	乳酸を作って腸内を酸性にする。その結果、腸内環境を整えて腸内細菌を増やす	ヨーグルト、チーズ、キムチなど
	ビフィズス菌	酢酸(短鎖脂肪酸※)を作り、短鎖脂肪酸を作る腸内細菌を増やす	ヨーグルト
十分に水分をとる	便秘を防ぐ	1日1.5リットル程度の水分	起床時にはコップ1杯の水

※短鎖脂肪酸:腸のエネルギー源となり腸内環境を改善、ぜん動運動の促進、免疫調整や感染防御、食欲抑制などの代謝の調整を行う

腸内細菌に「良いエサ」を届けるには?

エサとなる食物繊維をしっかりとることが大切。オリゴ糖も同様の働きをするんだ。また、腸内細菌が食物繊維を糖に分解する際にはビタミンB1に加え、他のビタミンも腸内細菌を助ける上で重要な栄養素なのだ!



やっぱりヨシケイ♪

口から摂る栄養はとても重要。ヨシケイでは、国家資格「管理栄養士」取得者20名を含む、総勢29名もの栄養士がミールキットの献立を構成しているよ。様々な食材をバランスよく毎日の食事に取り入れる事で、ご家族の健康管理をがっちりサポートしちゃいます!



Monthly PRESENT

20名様 今月のプレゼント!

応募締切は2025年4月30日(水)です。

サンリオ ウエットティッシュ ハローキティ

■内容量:80枚入

●パラベン・PG(プロピレングリコール)・アルコール・香料・着色料無添加。

成分の99.9%が純水でできた、限りなく水に近いウエットティッシュです。



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。
※2025年3月号のクイズの答えは「B」でした。たくさんのご応募ありがとうございました。
※当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代させていただきます。



《半角・半紙》

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。

オアシスメイトクイズ・お便り専用ページ



お分りでしたらご記入をお願いします

拠点 コース お客様番号

お名前

2025.4

メールアドレス:wewe-info@yoshikei-sai.jp

様

カット野菜製造時に出る 生ごみを有効活用!



12 つくる責任
つかう責任

飯能工場に導入 生ごみ処理機

SDGs No.12 つくる責任 つかう責任



葉物野菜(キャベツ・白菜など)
をメインに使用

食品残渣発酵分解装置
一回の投入で最大160kgの処理が可能です。

葉物の野菜くず
(キャベツや白菜など)

製造工程で出た野菜くずを生ごみ
処理機で肥料の原料にします

1日
3回処理
10:00
13:00
15:00

処理機に投入

1時間位で細かく

1日1回

サニベックスとら
堆肥化促進剤

別会社にて、2次発酵を行います。
もしかしたら、皆様の身近な所で使われているかも...?

カット料 0円 ヨシケイのカット野菜使用 4メニュー

30種類以上の野菜をカットでお届け!!

(メニューにより種類が異なります。一部冷凍野菜)



洗浄不要ですぐに使える!

※カットじゃがいもは軽く洗ってから調理して下さい。

食材へのこだわり・
カット野菜の説明は
こちらから▼

カット野菜の バリエーション

メニューの記載に合わせて
カットしています。

※カット加工による変色・変形を伴う野菜については
カットしない場合もございます。



カット野菜のメリットはこんなに!

- 前日カットで新鮮・美味しい!!
- 下ごしらえの必要がない
- 生ごみが出ない
- 調理に合わせた切り方で届く
- 調理時間の短縮
- 使い切りでムダがない



Cut Mealのみで使用

ゴールデンウィーク前後 スケジュールのご案内

4/23(水) → 4/28号5/5号(合併号) 2週同時締切

5/7(水) → 5/12号締切

年間スケジュールにより、5/3(土)~5/5(月)まで休業とさせていただきます。

5/6(火)より、通常通り営業致します。

春フェス!! シール台紙 回収について

3/17週~4/7週のご利用内容に応じて
お渡ししたシールを台紙に貼り、4/11(金)
までにスマイルスタッフまでご提出ください。

※賞品のお届けは4/21(月)以降になります。

オアシスメイトクイズ

表面のお便り欄にクイズの答えを記入して
今日のプレゼントに応募してね♪

腸内細菌の良いエサになるものは?

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: 野菜、キノコ
- B: 菓子、チョコ
- C: 海岸、チャコ

某、海岸にいたであろう
「チャコ」の他にも
「ミーコ」や「ピーナッツ」が
登場してくるんだけど、
全部、実在のモデルがいるらしいよ。

2025年4月のスケジュール

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	25	26	27
28	29	30				

■印の日が引き落としです。○印の日は休業日です。

2025年5月のスケジュール

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	25
26	27	28	29	30	31	

■印の日が引き落としです。○印の日は休業日です。

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。

ホームページアドレス
<http://yoshikei-sai.jp/>



株式会社
ヨシケイ埼玉
発行：オアシスメイト編集部

〒359-0014 所沢市亀ヶ谷249-1 ☎0120-29-6211

対象週	引落日	曜日
3/31週・4/ 7週	4/ 8	火
4/14週・4/21週	4/22	火
4/28週・5/ 5週・5/12週	5/13	火
5/19週・5/26週	5/27	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

※2025年4/28週・5/5週・5/12週は
引き落とし期間が3週分になります