



ゆずりはニュース

Vol.1 5

☆ゆずりはスタッフの ちょっと一言☆

こんにちはは、管理栄養士の松倉です。今年の三月まで津山にある大学に通っていた、地元である新見に戻って来ました。やっぱり新見は落ち着きますね〜

私は大学に入ってから沖縄料理を作ることにハマっています。なにかということ、私の通っていた大学には沖縄出身の人が多いためなんです。

・沖縄の友達から沖縄料理を教えてもらっているうちに見事にハマりました(笑)ゴーヤーチャンプルに、にんじんしりしり、ジュースポロポロなど、おいしい料理がたくさんあります。実際に沖縄にも行ってみたいですね。



第10回 勉強会開催の

内容: "肺" ~ちょっと為になる肺のお知らせ

お話し

日時: 11月16日(水)

午後2:00 ~ 3:00予定

場所: ゆずりは薬局

定員: 8名〔先着〕

☺ご興味のある方は、ゆずりは薬局までご連絡下さい。



患者さんむけの気軽な勉強会です。管理栄養士の作ったレシピ好評です。

ゆずりは薬局

新見市石蟹65-5

TEL.(0867)76-2355

月火木金 9:00~18:30

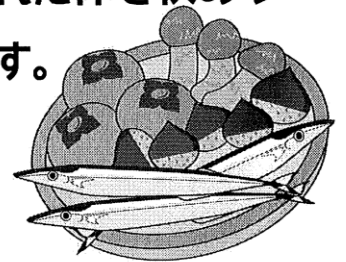
水 8:00~16:00

土 9:00~13:00

お気軽にお越し下さい



こんにちは。薬剤師の見上です。10月に入りすっかり秋らしい気候になってきましたね。秋と言えばスポーツの秋、読書の秋など何をするにしても良い季節ですがやはり一番身近なのは食欲の秋ではないでしょうか？ さつまいも、ナス、栗、サンマ、松茸等美味しいものが沢山ありますが秋が旬の食材は美味しいだけではありません。野菜類には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には整腸作用があり、老廃物を排出してくれる作用があります。またキノコ類にはビタミンDやβ-グルカンも含まれているので、体の免疫力をあげるのに欠かせません。夏の疲れた体を秋のうちしっかりと立て直すにはどれも大切な栄養素となります。




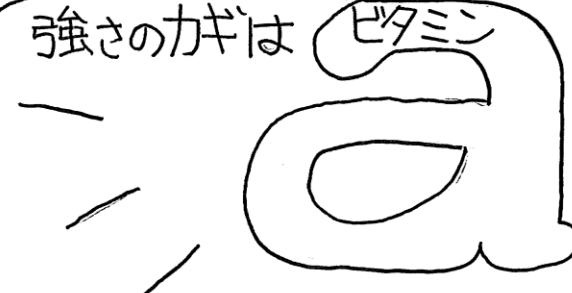
ただしどんなに素晴らしい食材でも絶対にしてはならないことがあります。それは特定の食材だけを食べて続けることです。色々な物をバランスよく食べることで体を元気にし寒い寒い冬を乗り越えるための準備を今からしっかりしましょう！！

ポリグロントースゴイ!!

- 肌が弱い
- 乾燥肌
- 爪が割れやすい
- 風邪をひきやすい
- とり目

こんな方々に喜ばれています

強さのカギは **ビタミン**



粘膜を強くして、肌、のど、目などを保護してくれます



- 80カプセル(40日分) ¥3,564
- 160カプセル(80日分) ¥6,156
- 300カプセル(150日分) ¥10,368

ご要望・ご相談等ございましたら、下記のメールでも受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

メールアドレス: info@yuzuriha-mj.jp