

ゆずりはニュース

ゆずりはスタッフの
ちょっとした一言

2月25日のそふじやマラソンに参加してきました。角谷です。今回はハーフマラソンに出場しました。フルの半分だから楽勝へんと思ったう大間違いです。ペースが遅い分とても負荷がかかりました。目標の2時間以内には少し届きませんでした。が来年はリベンジします!!。今まではマラソン大会の時だけ走っていましたがこれを機に週一で目標達成のために継続したいと思います。

「継続は力なり」

をモットーに。



新しいタイプの おいケアタブレット

砂糖不使用
メントール量控えめ
低刺激
高齢者や幼児の口腔ケア



口臭・歯周病・口のかわき・ネバ

の原因となる悪玉菌を減らすには、だ液の分泌を増やすことが大切です。

オーラケアなら1日2~3粒を目安に簡単口腔ケアできます。



ゆずり味

オーラケア

¥1296

オーラケアは神奈川なでしこブランド2015 受賞商品です。

「オーラケア」は、幼児・要介護者やまんがいの震災等で水が使用できない場合にも食べられるよう開発した、特許成分配合で唾液のバリア機能を強化する口腔ケアタブレットです。

ゆずりは薬局

新見市石蟹65-5

TEL 0867-76-2355

営業時間 ☆お気軽にお越し下さい☆

月・火・木・金 9:00~18:00 / 水 8:00~16:00 / 土 9:00~12:30

健康コラム ～ 塩分摂り過ぎていませんか？ ～



私たち日本人にとって和食は伝統的な食文化です。しかし和食に使われる醤油、味噌などの調味料には塩分が多く含まれています。

厚生労働省が行なった平成27年「国民健康・栄養調査」によると日本人の食塩摂取量の平均は男性11.0g、女性9.2gという結果が示されています。これはアメリカ人の平均食塩摂取量8.6gと比較しても多いことが分かります。食塩を摂り過ぎると「高血圧」となり動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などの重大な疾患を起こす要因となります。このため日本高血圧学会では、高血圧患者さんの食塩摂取量を1日6g未満とすることを推奨しています。まずは日常の食生活において塩分を減らす「減塩」に取り組んでみましょう。味付けとして酢、香辛料、だしなどを活用する、塩を使用する場合には最後に少量を振りかけるなどの工夫をしましょう。また野菜や果物に含まれるカリウムはナトリウムの排泄を促す働きがあります。カリウムの制限のない方は、食材を選ぶ時に積極的に取り入れましょう。ちなみに、市販の胃薬には重曹（ナトリウム）が入ったものが販売されています。高血圧の方が毎日服用するのは避けた方がいいですので、重曹が入っていない市販薬をおすすめしています。

ぜひ
お試し
下さい!!

食生活
の変化



あなたの胃腸
お元気ですか？

スーッと
効きます☆

ストレスや
季節の変化

胸やけ・おかつき・食べ過ぎた時に!!!

食べすぎ
飲みすぎ



『大草胃腸散』

☆新見の石灰を使用
したカルシウムも
入っています!!

92包 ¥3,240

54包 ¥2,138

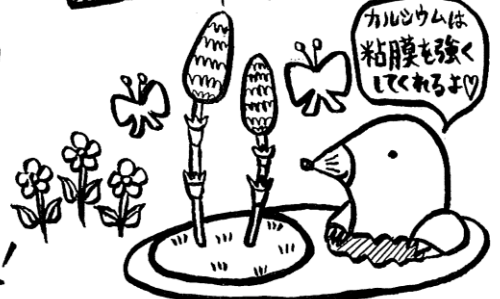
30包 ¥1,350

タバコの
吸いすぎ

ここがスゴイ!!



重曹が入って
いないので、塩分
が気になる高血圧の
方でも続けてお飲みいただけます!!



ご要望、ご相談等ございましたら、下記のメール、電話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

TEL: (0867)-76-2355