

ゆずりはニュース

ゆずりはスタッフの
ちょっと一言

あけましておめでとー
ございます！

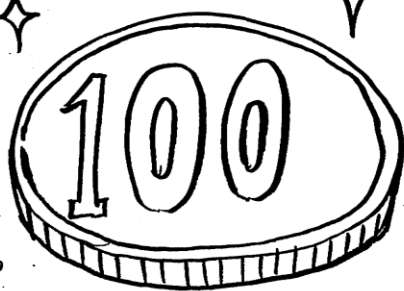
今年もよろしくお願いします。
パート薬剤師の白石です。
皆さんの今年の抱負は何
ですか？私は、外国語の
勉強を始めることです。
すでに英会話は習いに行っ
ていますが、今年は韓国語か
中国語、そして一度サツタ
フランス語をやりたいと思っ
ています。
3日坊主にならないように
検定などの受験を目標に
コツコツ勉強できたいわ
良いなと思って
ます。



新年から始めてみませんか？

薬用人参とニンニクの力

- ☒ 疲れ
- ☒ 健康度をアップしたい
- ☒ やる気が出ない...



1日たったの
100円!!
「健康貯金」

お手頃価格で健康づくり!!

若甦S錠

4ヶ月分 ¥11,880 2ヶ月分 ¥7,020 1ヶ月分 ¥3,888

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

糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルを総称して五大栄養素と呼びますが、六番目の栄養素ともいわれているのが「食物繊維」です。食物繊維は他の栄養素と異なり消化されずに小腸を通り大腸まで達して機能を発揮します。食物繊維は水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶けやすい「水溶性食物繊維」に分類されそれぞれ役割が異なります。不溶性食物繊維は、玄米などの穀物、豆類、きのこ、野菜などに含まれ水分を含んで膨張する性質もあり、大腸を刺激して腸の蠕動運動を活発にすることで排便を促します。また、腸内の有害物質を便と一緒に排泄させることで大腸がんのリスクを下げるという報告もあります。一方、水溶性食物繊維は、海藻、果物、野菜、こんにゃくなどに含まれ、水に溶けるとゲル状になる性質があります。粘り気があり胃腸をゆっくり移動するため空腹感を抑えて食べ過ぎを防ぎます。水溶性食物繊維を摂ると、糖質の吸収が緩やかになって食後の血糖値の急激な上昇を抑えたりコレステロールを吸着して血中コレステロールを低下させたりする働きもあります。また、両方の食物繊維に共通する働きとして、大腸内で発酵、分解されることでビフィズス菌などの有用な腸内細菌のエサとなり整腸作用を発揮します。食物繊維は毎日摂取する必要があるものの、日本人の摂取量は国の定める目標量に達していません。大人の1日摂取量目標は、男性20g、女性18gとされていますが、平成28年度の調査によると実際の摂取量は15g弱となっています。まずはおかずに海藻類を加えたりするなどして食物繊維を多く摂る食生活にしてみるのはいかがでしょうか。

飲んでみたい
素材 No.1

「ユ-グレナ」

和名「ミドリムシ」でワカメ
や昆布と同じ藻の仲間です

1. 摂る 野菜・魚・肉などに含まれる健康に必要な 50種類以上の
栄養素を含有!!

2. 届ける 吸収が良く、栄養の吸収が低下する高齢の方の
栄養補給に最適です!

栄養成分
吸収率

なんと 93.1%

3. スッキリ スッキリ成分の不溶性食物繊維
「パラミロン」が豊富!!

パラミロンは、不溶性と
水溶性の食物繊維の
特徴を併せ持っています!

- お通じが気になる
- コレステロールが気になる
- 糖の吸収をおだやかに



ユ-グレナ パラミロン
1ヶ月分 ¥6,480

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