

# ゆずりはニュース

vol. 47

ゆずりはスタッフの  
ちよっと一言

こんにちは、角谷です。

今年もおかやまマラソンに応募して市民枠で当選する

ことができました。6月からラジ

しずつ練習目していこうと思

ます。今年はスタッフも人

応募しているのど結果が

楽しみです。あともうひとつ

の趣味であるクライミングで

すが、最近は一週に一回ほど

ジムで登っています。こんな

感じで登るので少しダイエット

とはじめました。本気でやせ

たい方はご相談ください。

目標は高校生の

時の体重です(笑)



## 夏のりきる アミノ酸!



夏に負けない  
体を作る!!

梅雨もあけ、太陽ギラギラの夏本番ですが、夏バテしていませんか?

夏バテの主な原因は、自律神経の乱れ・胃腸の疲れ・水分・ミネラル不足とされて

います。クーラーはほどほどにし、適度な運動と入浴で汗をかきましょう。

食事はタンパク質・ビタミン・ミネラルをしっかりと補給しましょう。食欲が無い方、

食事が不規則な方には**レバコール**がおすすめです。

アミノ酸を主成分とし、鉄分・ビタミン・ミネラルなど体に必要な栄養素がバランスよく入っています。

この夏はレバコールで「夏バテ知らず!!」

**レバコール**

2本 3888円  
4本 7020円

## ゆずりは薬局

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

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

〒718-0015

新見市石蟹65-5

TEL: 0867-76-2355

FAX: 0867-76-2356

## ゆずりは健康コラム ～ 日焼け対策について ～

夏は、海水浴やバーベキューなど屋外でのレジャーが楽しい季節です。この時期は、薄着や肌を露出する機会が多くなりますが、気をつけたいのが日焼けです。日焼けは紫外線のうち、地表に届くUVA波とUVB波を浴びることで、肌に炎症が起こってしまう状態で、やけどと同じように皮膚が赤く炎症を起こしたり、メラニン色素が皮膚表面に沈着しシミができてしまいます。また、炎症が酷くなると水ぶくれになったり、頭痛や発熱といった全身症状や脱水症状に至ることもあります。

日焼け対策として、直射日光に当たらないように帽子をかぶったり日傘を差したりすることで、上からの紫外線を防ぐことが出来ます。さらに、地面からの照り返しによる下からの紫外線を防ぐために、肌に直接日焼け止めを塗ると効果的です。日焼けをすると、体を酸化させる活性酸素が発生し、肌にもダメージを与えてしまいます。この活性酸素に対抗してくれるのが抗酸化作用のあるビタミンCです。ビタミンCにはメラニンや活性酸素の生成を抑えてコラーゲンの合成を促し、細胞・組織の生成と修復を助ける働きがあります。ただし、ビタミンCは一定量以上を体内に蓄積できないので、毎日こまめに摂取することが大切です。

万が一、日焼けをしてしまった場合は、すぐに日焼けした部分の熱をとり、さらに乾燥を防ぐための保湿も行いましょう。

紫外線は、薄曇りの日でも快晴の日の80～90%、曇りの日で約60%、雨の日でも約30%が地表に届いています。紫外線による肌トラブルを招かないように、毎日しっかりと日焼け対策を行いましょう。

## しみ・そばかす・日焼け

日差しが強く暑い日が続いていますが、皆さんしみ・そばかす・日焼けにお悩みではないですか？ 外からのケアも大切ですが、身体の中からのケアも大切です！ ゆずりは薬局がおすすめするケアは、

**ビタミンCを摂ることです。** ビタミンCは、しみ・そばかすのもととなるメラニン色素の沈着を防ぎます。また、肌の潤い成分のコラーゲンを作るため、美しい肌を保ちます。

味は酸っぱすぎずおいしいんです。



**ビタミン・C**

味見できます!!

60包 1,836円



ぜひ、おいしく美肌のためのケアを！  
1日2包  
水なしOK!  
美味しい  
レモン味

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](mailto:info@yuzuriha-mj.jp)

TEL: (0867)-76-2355