

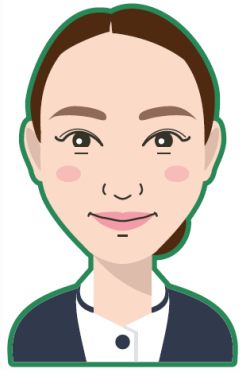
ゆずりはニュース

vol.54

ゆずりはスタッフの
ちよこ一言

こんにちは、ゆずりは薬局
事務の畠谷です。約10ヶ月
の青江店出張から帰って
参りました。皆様に見
店でお会いするのが、お久し
ぶりです。青江では気楽
な一人暮らしを満喫しており
ましたが、実家に帰ると可愛
い犬達が毎日癒してくれるの
で、やはりペットのいる暮らしは
いいなと感じます。

皆様に、「久しぶりや帰って来た
んじやないか」とあたたかいお声を掛
けていただき、とても嬉しいです。
また宜しくお願い致します。

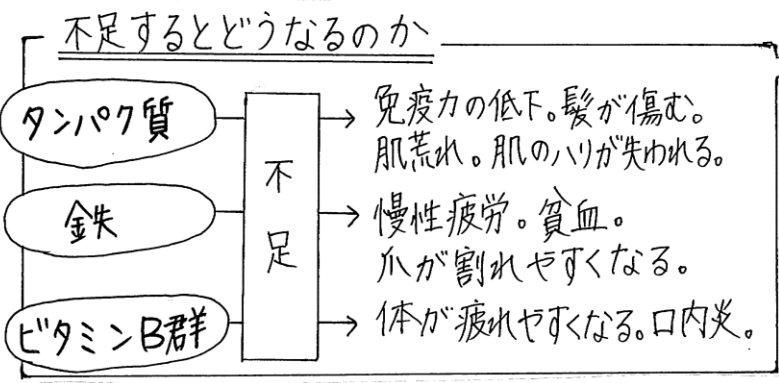


現代人に足りない栄養素とは

2本入
¥3960
4本入
¥7150



皆さん、毎日の食事でタンパク質を摂っていますか？
タンパク質不足は現代人の不調の原因になっています。
また共通して足りていないのが鉄やビタミンB群です。



このような症状が気になりだしたら...
レバコール 始めませんか？

体に必要な、タンパク質・ミネラル・
ビタミンがバランス良く配合さ
れていて現代人の栄養不足を
サポートするアミノ酸のドリンク
です!!



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 ～ 貧血について ～

欠食や偏食、無理なダイエット、外食、インスタント食品などの多食の影響で体の中の鉄が不足し、貧血を起こす人が増えてきているようです。

鉄は体に不可欠な栄養で、不足すると血液中で酸素の運ぶヘモグロビンが作られなくなり、体の隅々まで酸素が行き渡らなくなります。

すると疲れやすい、めまい、顔色が悪いなどの貧血症状が出ます。

足りない鉄は体の中で作られないので、食事などから補給しなければなりません。吸収もあまり良くないので、朝昼晩の三食しっかり摂って予防していきましょう。

肉や魚、牛乳や卵などの動物性食品に含まれるヘム鉄は吸収が比較的良く、またビタミンC(ブロッコリー、キャベツ、レモン)やタンパク質(肉類、豆類、乳製品)などと一緒に摂るとなお良いです。

血液を作る材料としてビタミンB12(レバー、カキ、卵黄)や葉酸(レバー、のり、納豆)などもオススメです。

ただし、偏った食事にならないようバランスを意識しましょう。


昔に比べると、食品に含まれる栄養自体減っているようです。

日々の規則正しい食生活を心がけましょう。

美味しい
安い
吸収が良い



60包¥1,870(税込)

ビタミンC製剤の
ビポーン・C 

- お水なしでも飲めるので、いつでもどこでも気軽に摂取!
- 粉が苦手という方でも口内でサッと溶けるので好評です!
- 肌荒れだけでなく、鉄分の吸収も良くしてくれます。

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