

ゆずりはニュース

vol. 57

ゆずりはスタッフの
ちよっと一言

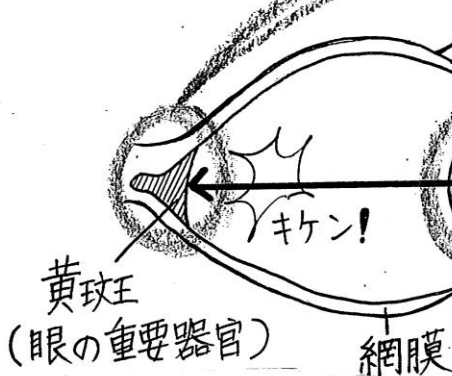
こんにちは！ゆずりは薬局、事務の富谷です。皆様いかがお過ごしでしょうか？ニュースでは連日、コロナの話題が後を絶えませんね。様々な問題が起きているので、不安な日々が続きます。旅行の予定がいくつか延期、中止になってしまい、とてもショックです。家でも楽しめる事を模索し、映画を見たり、ゲームで魚釣りや虫取りをしたりしています(笑)それはそれで楽しいのですが、やはり、早くいつもの日常に戻って欲しいですね。



ルテインで 眼を守ろう！

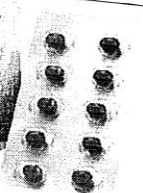
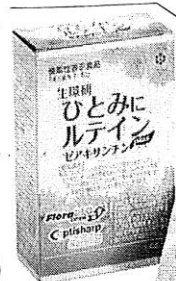
この部分にある
ルテインが減少すると
眼の病気のリスクが
上がります

ルテインが
紫外線・ブルーライト
から眼を守ります



紫外線
ブルーライトは
黄斑王まで
入ってしまいます！

ルテインは
自分で作れません
ひとみに
ルテイン
1日1粒
¥4320



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 ～ 免疫力を上げよう! ～

新型のコロナウイルスに不安を感じている人も多いことと思います。マスクに手洗いも大切ですが、自分の「免疫力」を高めて病気になりにくい身体作りを心がけましょう。免疫力は『体温』と密接に関係しています。もし、体温が1℃下がれば、免疫力は37%低下（風邪や病気にかかりやすい）、基礎代謝は12%低下（代謝が下がり体重増加）、体内酵素の働きが50%低下（エネルギー生産力が低下）、がん細胞は低体温を好む（35℃を最も好み、39.3℃で死滅）など、さまざまな不安要素に繋がります。つまり、体温が上がり免疫力が上がれば、病気や感染症にかかりにくくなる!というわけです。

免疫力を上げるために健康体温（36.5℃）を目指しましょう。普段から●陽性食品（体を温める）を摂る：発酵食品、牛肉、生姜、ニンニク、根菜類●陰性食品（体を冷やす）は摂らない：乳製品、白砂糖、ビール、日本酒、レタス、バナナ●毎日30分以上のウォーキングをする●ぬるめのお風呂に20～30分ゆっくりつかる●規則正しい生活（バランスの取れた食事・十分な睡眠・早寝早起き）を心がけましょう。コロナウイルスの問合せの目安は37.5℃以上の発熱が4日以上（高齢者は2日以上）続いている、倦怠感や息苦しさがあるなどです。すぐに受診せず、各市町村の保健所等に確認し相談するようにして下さいね。

朝方の体温 **36.2℃** 以下の方

理想体温
36.55 ~ 37.23℃

免疫力UP↑↑

血行促進
新陳代謝↑
内臓の働き↑
など...

「低体温」注意報

体温が1℃下がると免疫力が37%もダウンしてしまいます。インフルエンザや風邪が流行するこの時期だからこそ、若甦のお湯割りで体の内側から温まりましょう。

「低体温」には若甦!



- ・1ヶ月分(25本+5) ¥16,500
- ・10日分(10本+1) ¥6,600
- ・5日分(5本) ¥3,300
- ・1本 ¥660

「お湯割り」がポイントです!



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