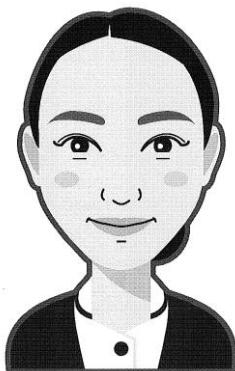


ゆずりはニュース

vol. 63

皆様こんにちは、事務の
富谷です。冬に涼しくなって
きましたね。食欲の秋、スポーツ
の秋、夏は暑過ぎて、食欲
を無くし、運動もなかなかする
事ができませんでした。その分、
秋は色々としたりですね！
10月からイカ釣りを始めて
みたいと思ってます。まずは
陸から♪ 楽しいらしいので、今か
らワクワクです☆コツがソレそ
なので釣れるかわからませんが、美
味しいイカを食べられるように、頑
張りたいと思ひります。

ゆずりはスタッフの
ちょっと一言



生環研の
プロポリス
VCのど飴

天然の抗生物質

プロポリス配合

のどの痛み・のどのイガイガに



1袋にレモン果汁10個分のビタミンC入り。

天然のはちみつに酸味を加えた、はちみつレモン味です。

プロポリスは殺菌・抗菌・免疫力強化などに
用いられる注目されている成分です。

ゆずりは薬局

営業時間

☆お気軽にご来店ください☆

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

薬剤師コラム ~ 目の健康(10月10日は目の愛護デー) ~

私たちの身の回りには、テレビ、スマホ、ゲーム機器、パソコンなどを酷使するものが溢れ、長時間これらを使用すると目にかなりの負担をかけることになります。2009年に行われた厚生労働省の調査でも、パソコンやタブレットなど表示機器を使用する人で身体的な疲労や症状があると答えた人は約70%で、そのうち目の疲れ・痛みを感じる人は約90%にものぼります。他にも、メガネの度数が合っていないことも目に負担をかけます。偏食による目に必要な栄養素の不足や、不規則な生活、過剰な精神的ストレスによっても目の不調が起きることがあります。

できるだけ目に疲れをためないように、食生活や生活習慣を見直してみましょう。

<目の疲れに良いビタミンと食品>

◆ビタミンA: 目の光を感じる細胞の材料となり、不足すると暗いところで見にくくなる。

(ほうれん草、にんじん、チーズ、レバー、うなぎなど)

◆ビタミンB1: 目の周りの筋肉の疲れを和らげる。

(玄米、そら豆、枝豆、大豆、いんげん豆、ごま、豚肉、レバー、うなぎなど)

◆ビタミンB2: 疲れ目による充血を防ぎ、視力を維持する。

(のり、牛乳、卵、納豆、さば、さんま、いわし、しじみ、レバーなど)

◆ビタミンB12: 視神経の働きを正常に保ち、ピント機能の調節を改善する。

(さんま、にしん、いくら、あさり、しじみ、かき、レバーなど)

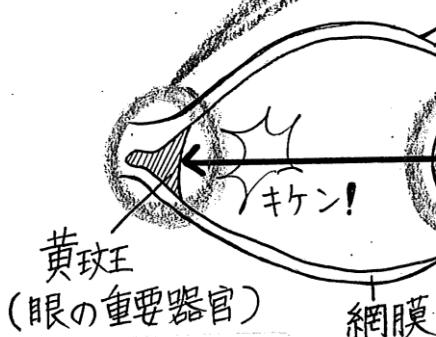
また、赤色のビタミンB12(シアノコバラミン)は市販の目薬に配合されており、直接角膜の働きを高め疲労を回復させます。セルフケアとして、ビタミンを配合した目薬や、涙不足による目のかわきや疲れには人工涙液の目薬を選ぶと良いでしょう。

10月10日は目の愛護デーです。この機会に、目に優しいストレスの少ない生活で目の健康を維持ていきましょう。

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

ルテインは
自分で作れません
ひとみに
ルテイン
1日1粒
¥4320



紫外線
ブルーライトは
黄斑まで
入ってしまいます!



ルテインが
紫外線・ブルーライト
から眼を守ります

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