

# ゆずりはニュース

vol. 34

ゆずりはスタッフの  
ちよっと一言

こんにちは、登録販売者の岩田です。新年、明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願ひ申し上げます。

皆様はどのような年末年始を過ごされたでしょうか？私は美味しいものばかり食べすぎて見事に肥えました。(笑)今年で二十代後半にも差しかかるのでどんどん代謝も落ちてきている気がします。運動が嫌いなのですが、このままではヤバイと思うので、今年は食事の管理もしながら、おうちでちょっとした筋トレも取り入れながら体型が維持できるように頑張ろうと思います!!



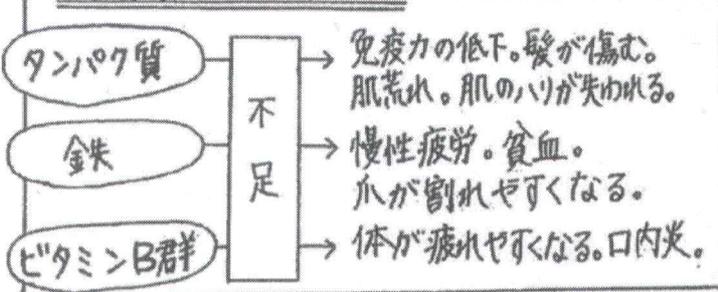
## レバコルが飲みやすく「α」にリニューアル!!

2本入  
¥3,890  
4本入  
¥7,020



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。

不足するとどうなるのか



このような症状が気になりだしたら...

**レバコルα** 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 青江店

〒700-0941  
岡山市北区青江1-22-22  
TEL: 086-221-2355  
FAX: 086-221-2350

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~19:00 / 水 9:00~18:00 / 土 9:00~12:30

## ゆずりは健康コラム ～入浴の効果～

体を温めて免疫力を上げるには、運動だけでなく毎日の入浴も大切です。シャワーで済ませず、湯船につかるようにしましょう。

湯船につかって体を温めると、ヒートショックプロテインというタンパク質がつけられます。このタンパク質はストレスに立ち向かい、傷ついた細胞を修復して免疫機能を高めてくれる働きがあります。

さらに、ヒートショックプロテインが脳のGABA受容体に作用し、深い眠りが増えるという報告もあります。ぐっすりと深い睡眠がとれることで、日常の疲れが癒されて日々のパフォーマンス向上に役立つと考えられています。

入浴時間は42℃なら10分、41℃なら15分、40℃なら20分がベストです。入浴後も体を10～15分保温することで、しっかりと体が温まります。

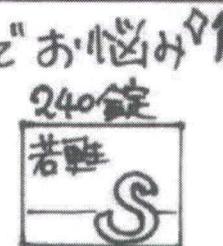
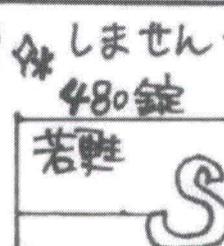
水分を補給するときには、常温か温かい飲み物にしましょう。入浴前にもしっかりと水分を取っておくことも大切です。

ヒートショックプロテインは入浴の2日後をピークに1～3日後頃まで増加するため、毎日ではなく週2回ほどでも効果が期待できます。

試験やプレゼン、遠足や登山など、ここぞという日の2日前に湯船にしっかりとつくと体調万全で乗り切れるでしょう。

入浴剤やアロマなども楽しみながら、自分好みの入浴法を見つけてみてください。



 <p>120錠 若甦 S</p>	<p>でお悩み解決 しませんか?!</p>  <p>240錠 若甦 S</p>	 <p>480錠 若甦 S</p>
¥3,960	¥7,150	¥12,100

冷えは万病のもと!!

若甦錠Sは薬用成分、ビタミンB・E配合。

体温を上げて  
抵抗力の強い  
体をつくります!

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

TEL: 086-221-2355