

ゆずりはニュース

vol. 20

ゆずりはスタッフの
ちよつと一言

こんにちは。

パート薬剤師の平見です。
気温が高くなってきたこの時期から、私は脚がむくみ、就寝時や目覚めた時脚がつりやすくなり、まず、原因としては、脱水気味？ミネラル不足？血行不良？疲労？などが考えられます。寝る前にコップ一杯の水を飲むようにしているのですが、あとはバランスの良いミネラル摂取、就寝時の冷え予防、ストレッチ、就寝時の冷え予防など、心をかけて、今年の夏を過ごしてみようと思っています。良き夏うぐと実感出来たことは、皆々まに、お伝えしたいです。



胃のもたれ 痛み むかつき には

大草胃腸散



92包 ¥3,300 (税込)

54包 ¥2,180 (税込)

30包 ¥1,380 (税込)

食生活の変化

ストレス

食べすぎ・飲みすぎ

胸やけ

注目

- 重曹の配合なし！ 続けてお飲みいただけます。
塩分制限中の方、高血圧の方でも安心
- 岡山県新見産の石灰を使用
カルシウムも配合されています

ぜひ
お試しを。

ゆずりは薬局三浜店

営業時間

月～金 9:00～18:30/土 9:00～12:30

〒702-8036

岡山市南区三浜町1-6-11

TEL:086-902-1193

FAX:086-902-1195

健康診断の血液検査項目の中でよく目にする中性脂肪。中性脂肪は人や動物にとって重要なエネルギーであり、ビタミンの吸収を助ける働きもあります。しかし、それと同時に中止脂肪が蓄えられると肥満を招き動脈硬化や脂質異常症などの生活習慣病の原因にもなるため摂りすぎに注意が必要です。中性脂肪が高めな人は次の事を実践して改善していきましょう。

- ①アルコールは25g/日までとする(ビール5%なら625mL)
- ②果糖(ぶどう、梨、柿など)の摂りすぎに注意する。
- ③揚げ物は脂質が高いため、焼いたり茹でたりして食す。
- ④菓子パンはカロリーが高く、ジュースやスポーツ飲料などは糖質が多いため摂りすぎには注意する。
- ⑤食物繊維は脂質・糖質の吸収を抑えるので食事の中で一緒に摂取する。
- ⑥脂肪を燃焼するウォーキングなどの有酸素運動をする。
中性脂肪の値が気になる方は以上のようなことを心掛けて是非実践してみてください。

糖質が気になる方に



1. 桑の葉に含まれる成分(1-デオキシミジリマイシン(DNJ))が消化管での糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。
2. ダイエットを考えている方にもオススメです!!



桑の葉粒
270粒(約30日分)
¥4,890(税込)



桑の葉粒には他にも、健康管理に欠かせないカルジウム、マカネシウム、金針、重宝、重には食物繊維、アボロイドが含まれています。

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: 086-902-1193