

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、それと同時に中性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



血糖値が気になる

ダイエットもしたい

たまには甘いものも食べたい

そんな悩みみに

1. 桑の葉に含まれる成分(DNJ)が消化管での米糖の吸収を遅らせ、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粒立(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シウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、更には食物繊維、アミノ酸が含まれています。

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: 086-221-2355

ゆずりはニュース

vol. 39

ゆずりはスタッフの
ちよつと一言

こんにちは、登録販売者の
岩田です。最近急に暑く
なりましたね(汗)夏が好き
なので、これからの季節が
楽しめですが、まだ体が
ついていていない感じがしま
す。そろそろ体もしぼりな
いと思います、先日ジムに行っ
てきました!!見事に三日間ほど
筋肉痛が続き、自分の運動
不足さを思い知りました。(笑)
甘いものは大好きなので、やめら
れませんが、お家
やジムで運動する
習慣をつけていこう
と思っています(っ)



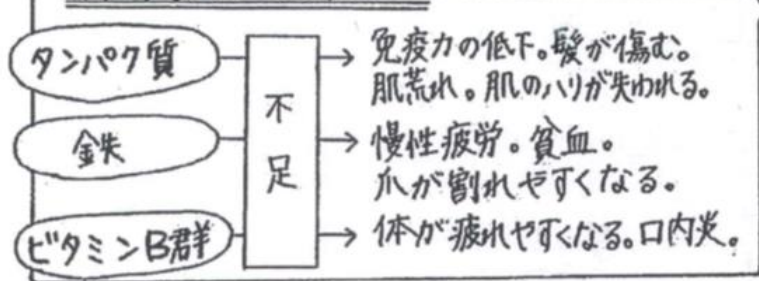
レバコルが飲みやすく「α」にリニューアル!!

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