

ゆずりはニュース

vol. 45

ゆずりはスタッフの
ちよここ一言

こんいちには、登録販売者の
岩田です。気づけばもう
年末ですね!! 年々一年が
あっというまに過ぎていく
気がします。:(汗)冬は体調
管理が大変ですが、歳を
重ねるにつれて、いちばん
は睡眠が大切だなと思うよ
うになりました。質の良い
睡眠をとるために、ベッドの
マットレスから全ての寝具
を買い替えたので、今年は
風邪をひかない
ようしっかり寝
たいと思いま
す
Zzzz



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!



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

中性脂肪とは、肉や魚・食用油などの食品中の脂質や、体脂肪の大部分を占める物質で単に脂肪とも呼ばれますが、中性を示すことからこの名前で呼ばれています。血液中の脂質の約9割は中性脂肪です。中性脂肪は人や動物にとって重要なエネルギー源であり、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもあります。中性脂肪は、体脂肪として蓄えられると肥満を招き動脈硬化、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病の原因になるため、摂りすぎには注意しましょう。

【実践ポイント】

- ①1日のアルコールの摂取量は25gを目安に。
（ビール5%なら625mL、ワイン12%なら250mLに相当）
- ②果糖（ぶどう、梨、柿など）の摂りすぎには注意。
- ③揚げ物は脂質が高いため、焼いたり茹でたりして食べる。
- ④菓子パン、ジュース、スポーツ飲料の摂りすぎには注意。
- 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るようにする。
- 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ように心掛ける。

飲む前に

アミノ酸・動物性生薬
ビタミン等有効成分
配合

ミラグレンは疲れた
肝臓を元気にして
くれます!!

45錠入 1,760円
190錠入 5,610円
3380錠入 10,340円
600錠入 14,960円



肝臓元気!!
二日酔い防止!!

1. お酒を飲む前に服用すると、二日酔いの予防が期待できます。
2. 二日酔の時も、肝臓の働きを助けて早く解消します。
3. GOT・GPT・r-GTPなどの数値が高い方にもおすすめです。



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: 086-221-2355