ゆずりはニュース

vol. 48

ゆずりはスタッフのちょっと一言

はじめまして！青江店薬剤師の山坂です。去年の12月から勤務させていただいていますので、もう3ヶ月が経ちます。日々の業務をこなすだけで精一杯ですが、スタッフの皆さんのサポートもあり、なんとかやれております。僕は6年生制の薬科大学を卒業し、今までに複数の調剤薬局、ドラッグストアで働いてきました。唯一の趣味だったランニングは、わけあって今は休止中ですが、春頃には再開しようと思っています。まだまだ慣れなどもありますが、よろしくお願いいたします！

レバコールが飲みやすく「α（アルファ）」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

- タンパク質 → 免疫力の低下。髪が傷む。肌荒れ。肌のハリが失われる。
- 鉄 → 慢性疲労。貧血。爪が割れやすくなる。
- ビタミンB群 → 体が疲れやすくなる。口内炎。

→ 不足

このような症状が気になりだしたら…
レバコール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人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

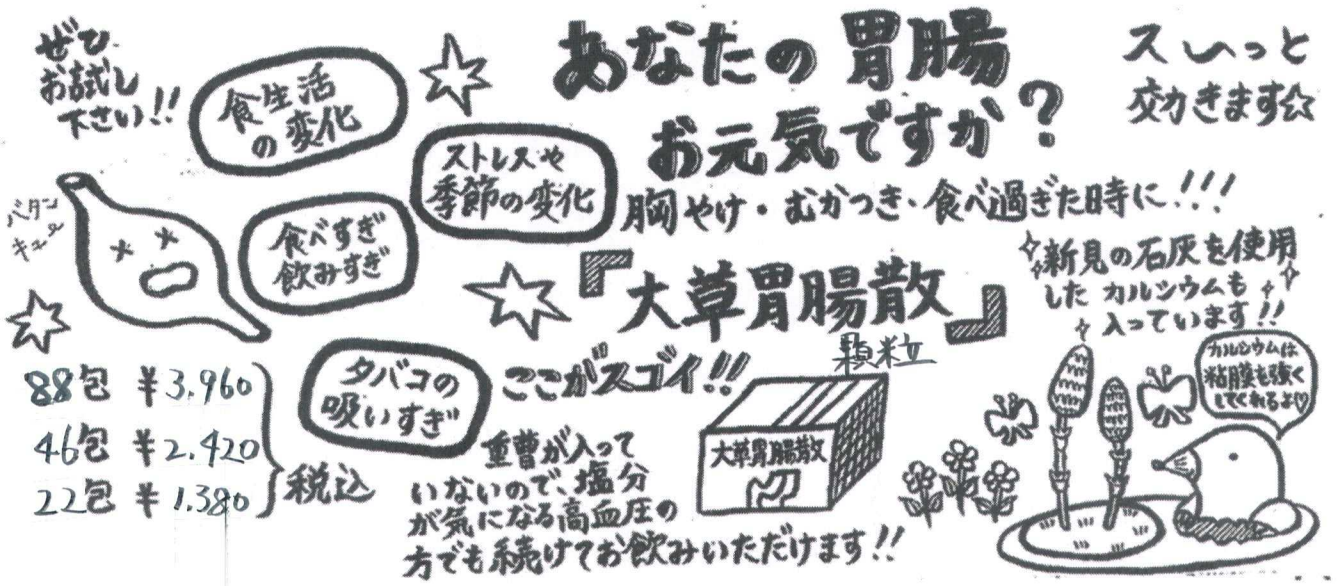
ゆずりは健康コラム ～FODMAP食 って何？～

腸に良いと言われているヨーグルトや納豆などを積極的に食べているのに、おなかの調子が逆に悪くなっているような…そんなことはありませんか？

過敏性腸症候群の方には、一般的に腸に良いと言われている食べ物が、お腹の張り、下痢、便秘を引き起こす原因となることがあります。
日本人の10人に1人は過敏性腸症候群になっているとも言われており、症状があっても気付いていない人も多いと考えられています。
　FODMAP(フォドマップ)食とは、小腸で吸収されにくく大腸で発酵する糖質(オリゴ糖、二糖類、単糖類、ポリオール)を含む食品を表し、高FODMAP食と低FODMAP食に分けられ、それぞれにたくさんの食品があります。
高FODMAP食を過剰に食べてしまうと辛いお腹の症状が出てしまいます。そのような時には、高FODMAP食を減らし、低FODMAP食を選んで食べることをお勧めします。

高FODMAP食：納豆、ヨーグルト、ごぼう、さつまいも、きのこ類、
　　大豆、うどん、はちみつ、りんご、オリゴ糖、他。
低FODMAP食：米、オートミール、味噌、ジャガイモ、人参、生姜、
　　オリーブオイル、バナナ、みかん、卵、肉全般、魚介類全般、他。

　気になる方は、ぜひ「FODMAP食」で検索してみて下さい。



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**