

ゆずりはニュース

vol. 49

ゆずりはスタッフの
ちよこ一言

こんにちは、青江店のいそにです。
今回はヨーグルトについての話題です。日々の
食生活に取り入たいヨーグルト・食べる
タイミングも気にかけてみましょう。

食事の前の空腹時にヨーグルトを
食べると、カルシウムが吸収されやすく
なります。骨の健康に気を付けたい
場合は、食前がいいようです。

便秘の改善につながりたいなら食後に、
空腹時を避けて胃酸の影響を受け
にくい状態なら、乳酸菌やビフィ
ズス菌がより多く

腸に届きやすく
なります。



今年も来た～花粉シーズン!

覚えていますか? 昨年の夏も暑かった!! 夏が暑いと花粉
がたくさん育って、翌年の春から花粉が多く飛ぶと
言われています。毎年症状が出て困っているかたは、



予防・改善

さっそく今から対策を始めましょう!! 早すぎはないですよ!

アレルギー体質に

タウロミン

220錠(約18日分) ¥3080
440錠(約36日分) ¥5400
880錠(約73日分) ¥9680

お得用!

症状に合わせて
飲む量を減らし
ていくことが出来ます

タウロミン
体質改善の漢方薬と、
しっかり症状を抑える
成分がひとつになった
スペシャルタウロミンです。
早始めるほど、よいタイプ!

根本から
治療
(まほう)



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 ～健康な肌は身体の外側からも～

「肌は内蔵の鏡」と言われています。美しい肌を保つには、まずは身体の健康に気を配りましょう。

○紫外線

紫外線を浴びるとメラニンが増えるばかりか、細胞のDNAが傷ついて肌の構造が変性してしまい、シミ、しわなどの原因になります。紫外線は冬でも曇りの日でも降り注いでいるので、毎日の紫外線対策を忘れずに。

○冷暖房

乾燥した空気は、肌の老化を早め、かさつきやしわをつくるなど、肌の大敵です。特に冷暖房による乾燥は、肌に大きなダメージを与えます。室内の適度な湿度を保ち、毎日のスキンケアで、水分をたっぷり補うようにこころがけましょう。

○洗顔

一日中、外気にさらされた肌はとても汚れています。余分な皮質、古い角質、化粧品やほこりなど、毛穴にたまった一日の汚れをしっかりと取り除くことが、肌の新陳代謝やニキビ・吹き出物の予防に欠かせません。クレンジング剤でメイクを落とし、その後、洗顔料を使ってぬるま湯で丁寧に汚れを洗い流しましょう。

○保湿

肌の潤いを保つためには、水分や油分を補給することが大切です。洗顔後は化粧水で水分を補給し、口元や目元など皮脂が足りない部分には、乳液やクリームを補うようにしましょう。

トロ～り

アクルエッセンス
¥8800

サンプル
あります



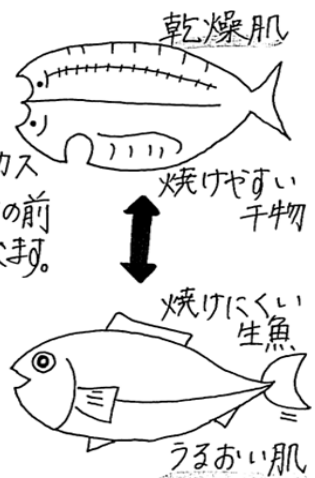
保水にとろり

アクルエッセンス

紫外線が強くなってきました。シミやソバカスを防ぐのにUVケアは欠かせません。でもその前に保湿がきちんとできているかで大きく差が出ます。きちんと保湿ができている肌は焼けにくいですよ！

アクルエッセンスは、保水に必要なものだけを入れて、余計なものは一切入っていないスキンケアエッセンスです。洗顔後手で押さえるようにして、ぐんぐん保水しましょう。

糸を引くほどの
とろみで保湿力がすごい！！



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