

ゆずりはニュース

vol. 98

ゆずりはスタッフの
ちよこ一言

こんにちは、登録販売者の片岡です。

私はよく母と美味しいお店を探してランチに行きます。お盆休みに哲多のワイナリーのランチを予約していたのですが、その日ちょうどお手からおさんが来られることになりランチをキャンセルしました。美味しいものが大好きなので残念でしたが、また機会があれば行ってみたいと思います。皆さんおすすめ美味しいランチのお店があれば、是非教えてください。

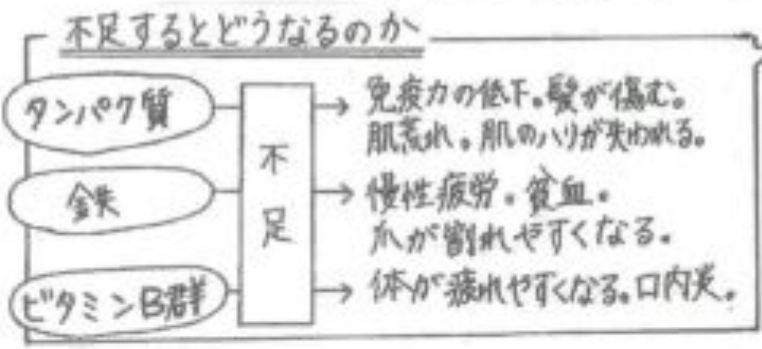


レバコールが飲みやすく「α」にリニューアル!!

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。



このような症状が気になりだしたら...
レバコール 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!!

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: (0867)-76-2355

ゆずりは健康コラム ～プロバイオティクスとプレバイオティクス～

お腹の不調は様々ありますが、今回は腸に関係する症状とその養生法についてご紹介します。身近な症状を例に挙げると、腹部膨満感や便秘、軟便、下痢があります。

これらの症状は腸管内でガスがたまっている、腸の運動が過剰になっている等の腸内環境の乱れによることが主な原因です。私たちのお腹の中には善玉菌・悪玉菌・日和見菌が存在し、悪玉菌が優勢になることで腸内フローラのバランスが崩れ、このような不調が起こってしまうのです。

腸の運動を正常に戻す、または保つためには、

- ・1日の生活リズムを整え、朝ご飯を食べる
- ・バランスのよい食事をよく噛んで食べる
- ・適度な運動をする
- ・ストレスをためない
- ・お腹を冷やさない

以上を意識して取り組むことが大切です。また、プロバイオティクスやプレバイオティクスを生活に取り入れることもオススメです。

プロバイオティクスとは乳酸菌やビフィズス菌のような有益な生きた微生物のことで、プレバイオティクスはその乳酸菌やビフィズス菌を活性化させるエサになる食品成分のことです。皆さんご存知のオリゴ糖はプレバイオティクスの1つです。

最近では整腸剤だけでなく、これらを含むヨーグルトや乳製品等の食品も多く存在しますので、気になる方はぜひ調べて試してみてください。

新のコンチーム錠!



整腸
消化剤

- ラクトミン
- ビフィズス菌
- 納豆菌
- 乾燥酵母
- etc...

おなかの不調に



新コンチーム錠

- ・360錠 ¥1,980
- ・600錠 ¥3,080

～詳しくはスタッフへお問い合わせ下さい～

ゆずりは薬局

営業時間 ☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~18:00/水 9:00~16:00/土 9:00~12:30

〒718-0015

新見市石蟹65-5

TEL: 0867-76-2355

FAX: 0867-76-2356