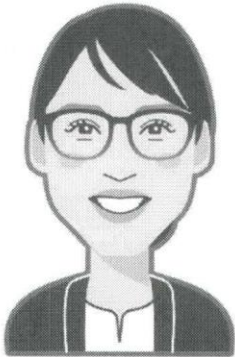


# ゆずりはニュース

vol. 54

ゆずりはスタッフの  
ちよつこ一言

こんにちは、登録販売者の  
重近です。9月に入りました  
が、まだ暑さが続きそうです。  
今年の夏は本当に暑く、  
夏は好きな季節ですが、  
生命の危険を感じました。  
そんな中でも、花火に海に  
楽しみました。忙しい日々  
リフレッシュとなりました。  
秋の気持ちのいい気候が  
待ち遠しいです。  
引き続き、暑さ対策をし  
乗り切り  
ましよう。



1日4錠の若魁錠で  
健康貯金をしませんか??

3日分 サンプル中!!

- ・疲れがなかなかとれない
- ・食欲がない
- ・冷え性で低体温
- ・体かに自信がない
- ・満足な睡眠がとれない
- ・肩こりがひどい

いつでも  
おてはまる方は  
お試下さい。



### 効能・効果

○滋養強壮、虚弱体質  
○肉体疲労・病中病後・胃腸障害・  
栄養障害・妊娠授乳期・発熱性消耗性  
疾患などの場合の栄養補給

120錠 ￥3,960 (税込)  
240錠 ￥7,150 (税込)  
480錠 ￥12,100 (税込)

## ゆずりは薬局 青江店

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

〒700-0941

岡山市北区青江1-22-22

TEL: 086-221-2355

FAX: 086-221-2350

## 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、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。

## 新のコンチール錠!



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



新コンチール錠

- ・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～

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](mailto:info@yuzuriha-mj.jp)

TEL: 086-221-2355