

ゆずりはニュース

vol. 55

ゆずりはスタッフの
ちよこちゃん

こんにちは。薬剤師のちよこです。えー、私事ではあります。11月に開催予定の「おかやまマラソン2023」に無事に当選したことを報告させていただきます。
 (想定範囲外:~) ということで、体カブりの為、日々、走っております。早速、足を痛めました。もう無理かでない年だと痛感しました。がんばります。

PS、岸本さんは新年とお出場で予定です。



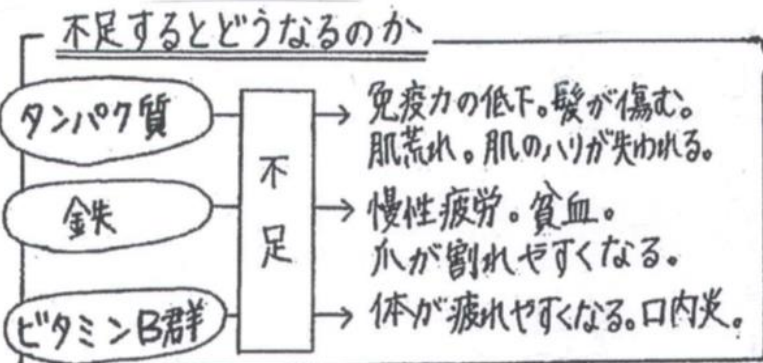
レバコルが飲みやすく「α」にリニューアル!!

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

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

私たちの体温の平均値は $36.89 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$ です。体温が 1°C 下がると...

- ・免疫力は約30%低下（様々な病気にかかりやすく治りにくい）
 - ・基礎代謝は約12%低下（太りやすく痩せにくい）
 - ・体内酵素の働きが約50%低下（消化能力・エネルギー産生力が低下）
- と、言われています。

低体温となると、自覚症状がなくても、血流の悪さから「隠れ冷え」が起きていることがあります。偏頭痛がある、肌がかさつく、青あざがでやすい、手足がほてる、頭が重いなどの症状がある人は、身体が冷えていることが原因かも知れませんので注意しましょう。

【低体温改善のために】

- ①冷やす習慣の改善
- ②陽性食品を多く摂る
 - ※陽性食品とは身体を温める性質の食品。
 - 鉄、たんぱく質、ほどよい塩分を含むものが多い。
 - (例) りんご・柿・さくらんぼなど、寒い地域で採れる果物
黒ゴマ・黒大豆、ごぼう・にんじん等の根菜類
卵やチーズ、肉や魚介類 など
- ③運動、規則正しい生活
- ④腸内環境を正常に
- ⑤腹式呼吸

朝方の体温 36.2°C 以下の方

理想体温
 $36.55 \sim 37.23^{\circ}\text{C}$

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°C 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!



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