

# ゆずりはニュース

vol.57

ゆずりはスタッフの  
ちよこと言

肌寒い季節となってしまし  
たが、皆様いかがお過ごしで  
しょうか。十二月といえば

クリスマス サンタ

さん達はさぞ忙しいことでしょう。  
クリスマスの経済効果は約  
七千億円と言われています。

バレンタインやハロウィンが約千三  
百億円なので、いかに飛び抜け  
ているのかが一目瞭然ですね。

一年も残すところあとわずか。  
クリスマスが終われば年末  
年始と、もうしばらく忙しい  
時期が続きます。

体調管理に

気を使いつつ、

この雰囲気

を楽しみたい  
ところですよ。

たけもと



朝方の体温 **36.2℃** 以下の方

「低体温」注意報

「低体温」  
には若甦!



理想体温  
**36.55 ~ 37.23℃**  
免疫力UP ↑  
血行促進 ↑  
新陳代謝 ↑  
内臓の働き ↑  
など...

体温が1℃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。

- ・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!



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

アミノ酸は私たちにとってとても身近で大切な物質です。主に筋肉や内臓、髪や皮膚など身体の組織をつくっており、身体を動かすエネルギーのもとになっています。アミノ酸が数十個以上繋がるとたんぱく質となり、体内の水分を除くと体を作る物質の約半数を占めます。このことから、アミノ酸やたんぱく質は身体の中で重要な機能をになっています。その多くは、食品から取り入れているのですが、摂取する理由を理解した上で食事のとり方を考えることが必要です。

以下、アミノ酸の主な効果です。

- ・運動能力の維持（筋肉の維持や回復）
- ・リラックス効果（興奮を鎮めたり、不安状態を緩和）
- ・健康的な肌を保つ（肌の一番外側にある角質層はほとんどアミノ酸から構成されている）

など他にも様々な効果があり体にとって必要不可欠なものであることが分かります。

たんぱく質は食品からも補給できますが、そもそもの食事量が少なければ必要量は確保できません。その点、たんぱく質が消化されたペプチドやアミノ酸はとても小さく、身体に吸収されやすい成分です。それらを補給できるサプリメントなども多く販売されていますので食事量が少ない方は活用するのもお勧めです。

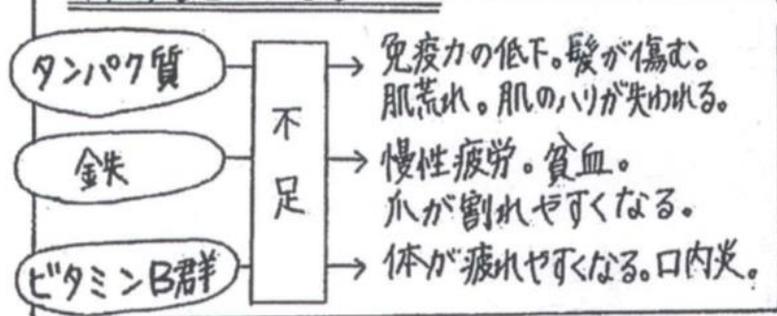
## レバコルが飲みやすく「α」にリニューアル!!

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。

不足するとどうなるのか



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!!



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