

ゆずりはニュース

vol. 40

ゆずりはスタッフの
ちよこと言

お世話になります。

薬剤師の尾上です。

みなさまの今年の

楽しみは何ですか？

僕は野球が好きなので

大リーグの大谷翔平の

今季の活躍が楽しみです。

大谷選手の手

ホームランは元気が出る

のでたくさん打ってほしい

です。



最近、食が細くなっていませんか？
たんぱく質を摂って元気な体を!!

おすすめ商品あります!!

お気軽に声がけください!!

2本 ¥3,890 (税込)
4本 ¥7,020 (税込)

三大栄養素

たんぱく質
たまご、肉、魚



炭水化物
ご飯、パン、芋



脂質
油、バター、ナッツ



など

○たんぱく質とは？

たんぱく質は炭水化物、脂質とともに三大栄養素といわれており、エネルギー源のひとつです。筋肉や臓器、皮膚などの体をつくり、酵素やホルモンなど機能の調節をする重要な働きをしています!!

○不足すると??

太りやすくなってしまったり、免疫力がなくなって風邪をひきやすくなってしまいます。高齢者のたんぱく質不足は栄養が足りていない状態の一つです。栄養不足になると傷が治りにくく、疲れやすい体になってしまいます。

ゆずりは薬局三浜店

営業時間

月～金 9:00～18:30 / 土 9:00～12:30

〒702-8036
岡山市南区三浜町1-6-11
TEL:086-902-1193
FAX:086-902-1195

健康により行動を行う可能性を高める要因が存在する一方で、それを妨げる要因も存在します。例えば個人的要因としては、「忙しくて時間がない」「運動は退屈そう」「足腰が痛い」などが考えられます。環境的要因としては、「天気が悪くて外で運動できない」「運動するのに適当な場所がない」などが考えられます。ある人が健康により行動を行う可能性を高めるには、その人にとってその行動を妨げている要因をできるだけ減らす(除く)必要があります。上記の例で言えば、個人的要因として「忙しくて時間がない」のであれば新しく運動のために時間を作るのではなく、忙しい日常の中に運動を組み入れるとか(例:意識して階段を使う)、「運動が退屈そう」であれば楽しくできる運動を探したり、「足腰が痛い」のであれば足腰に負担のかからない運動を探そうと勧められます。また環境的要因は個人の力ではどうしようもない場合もありますが、例えば「天気が悪くて外で運動できない」場合は室内でできる運動をすることも可能です。まず運動についてどんなメリットと妨げを感じているのかリストアップし特に自分にとって強い妨げになっているものについて、それを減らす(除く)工夫をしてみましょう。



こんな症状のある方に喜ばれています!

滋養強壯
生薬(人參・牛黄)

血行促進
ビタミンE

エネルギー代謝
ビタミンB群

高麗人參 + 牛黄 + ビタミンE・B バランスよく配合

された有効成分がエネルギー代謝をスムーズにすることで、疲労回復・虚弱体質の改善に良く効きます。毎朝1番の若更で元気の毎日を!!

・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

☆店頭試飲しています。☆

ご希望、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: 086-902-1193