

ゆずりはニュース

vol. 41

ゆずりはスタッフの
ちよこと言

はじめまして、一月より三浜店に勤務しております津島と申します。皆様とお話しできるのを、楽しみにしておりますので、お薬と関係のないことでも何でも話しかけてください。映画とアウトラブ(主に壁)が趣味です。3月より私を含めた薬局スタッフの紹介を薬局の壁面で行っていますので、お越しの際は是非ご覧くださり、よろしくお願致します。



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!!

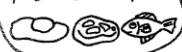
お気軽に声がけください

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うたり、免疫力がなくなって風邪をひきやすくなってしまう。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

老眼は水晶体（レンズの役割）が加齢により硬くなり、ピント調節ができなくなることで起こります。水晶体の加齢による2つの変化は「硬化」と「にごり」で、前者は老眼、後者は白内障を引き起こします。近くを見る時、水晶体は厚くなりますが、硬化すると焦点を合わせる事ができなくなるので、近くが見えにくくなるのです。

老眼はただ見えづらくなるだけでなく、脳への情報量が減ることにより、脳機能の低下にも繋がる恐れがあります。その為、転倒のリスクが高まり、外出する機会が減ることで足腰の筋力低下も懸念されるほど、全身の健康に影響を及ぼしかねません。一方、現代はスマートフォンの急速普及により「スマホ老眼」も増えてきています。スマホ老眼の原因は、長時間小さな画面を手元で見続けることなどで起きる“眼精疲労”の一種なので、1日のスマホの使用時間を減らしたり、1時間に1度遠くを眺めたりすることで、目の筋肉を緩めることが大切です。また年齢問わず、ドライアイを訴える方も増えていますが、ドライアイは目の乾きだけでなく、角膜の表面に傷が付きやすくなるので、目薬等で日頃からしっかりとケアをおきましょう。

飲むサングラス → **ひとみにルテイン**



ルテインとは、抗酸化作用に優れ、紫外線やブルーライト、加齢など傷ついた目を失明から守る栄養素です!!



『ひとみにルテイン』
1粒あたりフリーイベルテイン
18mg 配合!
30粒入り約1ヶ月分
4,320円(税別)



『ルテイングミ』
1粒あたりフリーイベルテイン
5mg 配合!!
30粒入り 1,750円(税別)

※ 1日推奨量

ルテイン10mg摂取で「予防と対策」
ルテイン15mg以上で「改善」!!

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: 086-902-1193