

# ゆずりはニュース

vol. 43

ゆずりはスタッフの  
ちよこと言

こんにちは。三浜店事務の岡です。  
すっかり毎日暖かくなりました。  
暖かさを通り越して暑いくらいの  
日もありますね。皆様は暑熱順化  
という言葉をご耳にされたことは  
ありますか？体が暑さに慣れていき  
強くなっていくことをさします。  
適度に汗をかいたり湯船につかる  
入浴で熱放散しやすく血流量の  
多い体づくりをして今の季節から  
熱中症対策をしていきましよう。  
まだ5月とはいえ、突然の暑い日に  
参ってしまわぬよう体の中も  
衣替えの時期ですね。



## 主成分 高麗人参の栄養ドリンク

どんな症状に??

- ☑ だるくて疲れている
- ☑ 身体の冷え
- ☑ ストレス疲れ
- ☑ 身体の痛みやコリがある
- ☑ 血流を良くしたい
- ☑ 免疫力を高めたい

## 若甦 内服液G

- 〈滋養強壮〉  
…生薬(高麗人参・牛黄)
  - 〈血行促進〉  
…ビタミンE
  - 〈エネルギー代謝〉  
…ビタミンB群
- 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します!



試飲をどうぞ!

- 1本 ¥660 (税込)
- 2本 ¥1320 (税込)
- 5本 ¥3300 (税込)
- 25本 ¥16500 (税込)

### 飲み方

お湯割りやゆずりのんでください。  
しっかりと身体に染み渡ります。  
温まって、元気になって、  
帰ってもらえると嬉しいです。  
ご安心しておのみください。

## 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

最近あまり眠れていないというあなた、ご存じでしょうか。実は日本人の睡眠時間は、経済協力開発機構(OECD)加盟国のうち30カ国で最も短い、という調査結果があるのです。特に高齢の方は、昔のように眠れず悩む方も多いのでは？年を取ると早寝早起きになり、眠りも浅くなりがちです。原因は、加齢とともに夜の体温が下がりにくくなるから。日中と夜間の体温の差が小さいほど、睡眠の質が落ちてしまうのです。寝不足が続くと、糖尿病・心筋梗塞や狭心症などのリスクを高める一因にも。眠りが浅いのも、意外と深い問題ですね。睡眠の質を高めるために、体温の変化を上手に利用する方法が。それは、寝る2～3時間前に程よい有酸素運動や入浴をすること。眠気は体温が下がる際に生じるため、就寝の少し前に体温を一時的に上げると、寝付くまでの体温の上がり幅が大きくなり、眠りにつきやすくなりますよ。さらに、光も味方につけてはいかが？人間の体内時計は24時間より長い周期のため、光で調整しましょう。朝は太陽の光を取り込み、夜は暖色系の照明にすると良い睡眠につながりますよ。

## ポカポカ冷え知らずの体、水々しい肌 深い眠り、疲れ知らずの持久力

あの子供の頃のような体に戻りたい!!



元気が弱!

ミトコンドリアは、私達の体内の細胞ひとつひとつに存在しています。最近疲れが取れにくい、年齢を感じるようになった…そんな方はALAが不足しているのかもしれない。ALAを補給することでミトコンドリアを元気にし、元気に過ごしましょう。

181粒  
32粒  
¥4860

生命の根源物質  
**ALA**  
若返りのアミノ酸

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: 086-902-1193