

# ゆずりはニュース

vol. 57

ゆずりはスタッフの  
ちよつと一言

こんにちは。きただちです。  
毎年、暑い日が増えてい  
る気がします。

皆様、熱中症には十分に  
注意して、適切な温度

管理と水分摂取も心がけ  
て過ごしましょう。

水分補給に役立つのは

経口補水液ですが、注意  
点もあります。糖分・塩分  
が比較的多く含まれるの  
で、常飲はせず、脱水が  
予想される時に

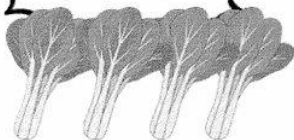
摂取しましょう。



元気な骨を  
今からつくる！

1錠で1日分の  
カルシウム！！

小松菜4束分



牛乳3.5本分



ブリアルCa・D3  
30錠 (1カ月分)  
2640円 (税込)  
60錠 (2カ月分)  
4620円 (税込)

骨の健康が  
老化を予防

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

## ゆずりは健康コラム ～タンパク質の働き～

アミノ酸とはタンパク質のもととなる成分で、皮膚や髪に欠かせないコラーゲンもタンパク質の一つです。細胞が集まることで筋肉となるように、アミノ酸が集まるとペプチドとなり、さらに集まることでタンパク質となります。私たちがタンパク質を摂ると消化器官によってペプチドやアミノ酸へと消化され、体内に吸収・利用されます。

タンパク質は皮膚や筋肉、髪や爪などを構成し、人が生きていくうえで欠かせない栄養素というだけでなく酵素や免疫機能などにも大きくかかわっています。

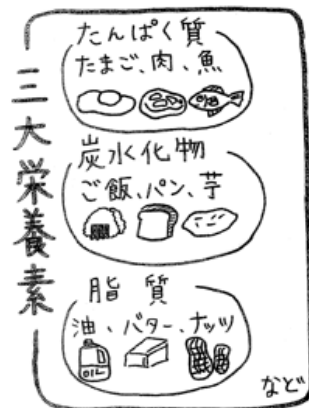
タンパク質は食品から補給できますが、そもそもの食事量が少なければ必要量は確保できません。その点、タンパク質が消化され分解されたペプチドやアミノ酸はとても小さく、身体に吸収されやすい成分です。それらを補給できるサプリメントなども多く販売されていますので、食事量が少ない方は活用するのもおすすめです。

最近、食が細くなっていますか??

たんぱく質を摂って元気な体を!!

〓 おすすめ商品あります〓

お気軽にお声がけください♪



〇たんぱく質とは?

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!!

〇不足すると??

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。

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