

# ゆずりはニュース

vol. 64

健康第一



こんにちわ♪  
三浜店事務の伊丹です  
寒い日が続いて色々な  
風邪が流行しやすい  
季節になづましたね  
予防のために、こまめな  
手洗いうがい、十分な  
睡眠、バランスのよい食事  
が大切です。  
体調がすぐれないときは  
無理をせず、  
早めに休養をとりましょう！

ゆずりはスタッフの  
ちよつと一言

## 今年も来た～花粉シーズン！

覚えていますか？昨年の夏も暑かった！夏が暑いと花粉  
がたくさん育って、翌年の春から花粉がたくさん飛ぶと  
言われています。毎年症状が出て困っているかたは、  
さっそく今から対策を始めましょう！早すぎはないですよ！

予防・改善



タウロミン

体质改善の漢方薬と  
しっかり症状を抑える  
成分がひとつになった  
スペシャルタブレットです。  
飲み始めると、よいタイプ！

症状に合わせて  
飲用量を減らして  
いくことが出来ます

アレルギー体质に



## 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

骨はからだを支える柱であり、脳や内臓などを守るとともに、カルシウムを蓄えるとても重要な働きをしています。骨の健康度を高め、維持することは健やかな生活を送るために大切なことです。

## ①カルシウム

カルシウムは骨をつくる主成分であり、骨の強度を保つ上で欠かせない栄養素です。体内のカルシウムは99%が骨と歯に含まれ、残りの1%は血液などに含まれます。血液のカルシウム濃度を一定に保つため、カルシウムが不足すると骨のカルシウムが血液に使われ、骨や歯が弱くなります。そのため血液中のカルシウムが不足しないよう、食べ物からしっかり摂取する必要があるのです。(牛乳、チーズなどの乳製品、ししゃもやシラスなど小魚、豆腐や納豆、小松菜や菜の花、ひじきやわかめなどの海藻)

## ②ビタミンD

ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収を高め、血液に入ったカルシウムを骨まで運ぶ働きがあります。ビタミンDは食品から摂取する以外に、日光(紫外線)に当たることによって体内で産生されます。(いわし、さんまなどの魚、きくらげ、しいたけなどのきのこ類)

## ③ビタミンK

ビタミンKはカルシウムの骨への取り込みを助ける働きがあります。ビタミンKは脂溶性ビタミンなので油と一緒に調理するとより吸収されやすくなります。(納豆、モロヘイヤ、春菊、ほうれん草などの緑黄色野菜)

## ④カルシウムの吸収を妨げる栄養素

インスタント食品やスナック菓子に含まれるリンの取り過ぎは、カルシウムの吸収を妨げます。また、食塩の取り過ぎもカルシウムの尿への排出を促進するので、過剰に摂取しないように心がけましょう。

## 元気な骨を 今からつくる！

1錠で1日分の  
カルシウム！！



Pril 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

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