

# ゆずりはニュース

vol. 126

ゆずりはスタッフの  
ちよっと一言

薬剤師の藤原です。

先日、某小学校の保健委員会に、学校薬剤師として参加しました。テーマは、「メディアコントロール」というもので、子供たちがメディア（スマホ・ゲーム・動画）の使用時間や内容を適切に管理する家庭でのルール作りです。

メディア依存にならない為の工夫を保護者間で考えたり、医師の指導を受けたり、素晴らしい活動がされていました。

私達大人も子供も、進んでいくエトを上手く適切に活用し、付き合っていくべき、と思いますね。



新商品

## レバコール レディ

✪ 「レディ」のためのレバコール ✪

女性に嬉しい成分を配合

- ・ 葉酸
- ・ 鉄分
- ・ ビタミンB群
- ・ ビタミンE
- ・ カツオ肝臓エキス

おやすみ前にも安心の  
カフェイン不使用 !!

レバコールXと比べるとさっぱりとした  
味おいです。



2本入 (250ml×2)

4,970円

4本入 (250ml×4)

8,970円

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: (0867)-76-2355

## 健康コラム～骨の健康度を高める～

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ります。(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！！

小松菜4束分



牛乳3.5本分



プリル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

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~18:00/水 9:00~16:00/土 9:00~12:30

〒718-0015

新見市石盤65-5

TEL: 0867-76-2355

FAX: 0867-76-2356