

ゆずりはニュース

vol. 60

ゆずりはスタッフの
ちよここと一言

ゆずりは薬局パート事務の徳永です。この7月からレジ袋が有料化されました。TVでプラゴミで汚染された海や川、けがをした海洋生物、枯れたサンゴを見ると胸が痛みます。プラトレイヤー紙、バックはお店に引きと、てもらい、リサイクルを心掛けたいですね。さらなる上はロハスライフ環境破壊することなく限りある資源利用をも、健康的な生活を送るロハスライフを目指しています。



みずみずい
お肌

朝の目覚め
スッキリ

基礎代謝
UP

痩せやすい
身体に

サンパルお祭り!

年齢に
負けない
若々しい
細胞へ

キラリスALA

お試しくだせい!!

10代をピークに衰えていくミトコンドリアをキラリスALAが活性化!!
ミトコンドリアが元気じゃないと体のエネルギーは作られません。
ALA(5-アミノレブリン酸)は細胞ひとつひとつのミトコンドリアのエネルギー生産をサポートし元気にします。

1日1粒 続けるALA 32* ¥4,860
96* ¥13,824

携帯にも便利

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
新見市石蟹65-5
TEL: 0867-76-2355
FAX: 0867-76-2356

ゆずりは健康コラム ～ 加齢黄斑変性症について～

加齢黄斑変性症とは網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、視野の中心がゆがんで見えたり、暗くぼやけて見えたりする症状のことです。50歳を過ぎた頃から発症の危険性が高くなり、高齢者ほど多く見られます。

原因は、加齢や遺伝的要因のほかにも高血圧、肥満、喫煙、高脂肪食、ブルーライトなどが関係すると言われています。禁煙や塩分、脂質の多い食事の改善など生活改善の見直しをして予防を心掛けましょう。

また、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンCやビタミンEなどの抗酸化ビタミンや亜鉛、ルテインには加齢黄斑変性の進行を抑える働きがあるので、これらを含む食品を積極的に摂るようにしましょう。

進行すると、視力が回復しづらく完治が難しい病気ですが、近年治療薬が開発され、早期治療によって視力の維持や改善が得られるようになってきました。

普段からふすまやお風呂のタイルなどのマス目を使い、線がゆがんで見えないか、中心点がはっきり見えているか、欠けている部分がないかなどを片方ずつ見る自己チェックをして、異常があれば早めに眼科を受診しましょう。

目を大切にしよう!

- 外出時、サングラスをつける。
- 長時間テレビや携帯を見ない。
- エアコン等による乾燥の予防。

などなど...

年齢と共に目の老化も気になる所。
日々の養生を心がけましょう!

飲む目薬“ひとみにルテイン”



目の栄養成分で注目されているルテインをたっぷり配合。
1日1回のかんたん服用!
30粒入 ¥4,320(税込)

かすみ目・疲れ目に“アイルビーロトマル”



目のピント調節機能を助ける成分他栄養成分たっぷりの目薬です。
10ml ¥1,320(税込)

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: (0867)-76-2355