

ゆずりはニュース

vol. 24

ゆずりはスタッフの
ちよつと言言

こんには!! 事務の伊丹です。
食欲の秋がやってきました。夕
秋に限らずよく食べていますが、
秋のコンビニスイツはとくに
大好きです。皆さんのおすすめ
コンビニスイツ教えてください。
美味しい物はたくさん食べた
いのですが最近では食べた分、
胃もたれもと気になっています。
そんな時は薬局に置いてある
大草胃腸散やレバコールに
助けてもらっています。常備
しているとお安いです!! ですが
これからは、食べる量も気に
していこうと
思っています。

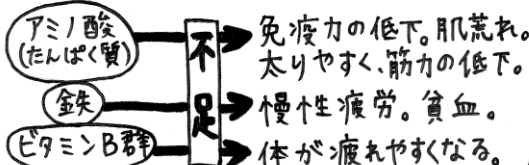
◇◇アミノ酸の初◇◇

アミノ酸をはじめ、鉄やビタミン等は
私たちの健康維持に必要な栄養成分です!

アミノ酸とは...?

アミノ酸とは、たんぱく質の原料です。私たちの体は約60%が水分で、
約20%がたんぱく質でできています。主に筋肉や消化管、内臓、血液中の
ヘモグロビン、髪や皮膚のコラーゲンなど、体の重要な組織をつくっています。
このたんぱく質を構成している成分がアミノ酸です!!

不足するとどうなるのか...



おすすめ商品
あります!!

2本入り ¥3,890(税込)
4本入り ¥7,020(税込)

疲れ 食欲がない 風邪予防 胃もたれ

このような症状が気になる方は
お気軽にお声がけください!

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

ゆずりは健康コラム～胃もたれ～

食欲の秋、つつい食べ過ぎてしまう季節ですが、そんなときに起こる「胃もたれ」について今回は紹介したいと思います。

●胃の役割と胃もたれ

胃の役割は胃液を分泌し、食べ物をかゆ状にすることで、栄養を吸収する小腸に送り出す準備を整えることです。胃もたれは胃の働きが弱っているときや、食べ過ぎによってかゆ状にする消化が追いつかないときに起こる、食べ物が胃の中にたまり続けているような不快感を伴う症状です。

●胃もたれの原因

①胃の働きが弱っている

胃は膨らんだり縮んだりすることで胃液と食べ物を混ぜ合わせ消化へと繋げる働きがあります。ストレスや加齢によってこうした胃の働きが弱くなることで胃もたれを起こすことがあります。

②暴飲暴食

暴飲暴食により、胃の働きが正常であっても胃の中の食べ物の消化が追いつかず、胃もたれを起こすことがあります。

③消化に悪い食べ物

脂っこい食べ物は消化に時間がかかり胃もたれの症状が起きることがあります。また、香辛料・カフェインを多く含む食べ物・飲み物は胃酸の過度な分泌を起こすことで胃の粘膜を傷つけ、胃もたれや口臭といった症状を起こすことがあります。

●胃もたれの対処

①消化に良い食べ物を選び、よく噛んで食べる

脂っこい食事をなるべく避け、大豆や脂肪分の少ないたんぱく質、うどんやおかゆがおススメです。便通に効果的な食物繊維の多い野菜は消化があまり良くない一面もあるので、取りすぎや胃もたれのある場合は避けるようにしましょう。また、蒸す・ゆでる・煮る調理法は食物繊維をやわらげ、脂肪分をカットできるのでおススメです。

②胃腸薬を服用する。

消化を助けたり、胃の粘膜を丈夫にする成分の入った胃腸薬を服用することは胃もたれの症状の緩和に効果的です。

胃のもたれ 痛み むかつき には



大草胃腸散

92包 ¥3,300 (税込)
54包 ¥2,180 (税込)
30包 ¥1,380 (税込)

★ ★
食生活の変化

★ ★
ストレス

★ ★
食べすぎ・飲みすぎ

★ ★
胸やけ



- ・重曹の配合なし！ 続けてお飲みいただけます。
塩分制限中の方、高血圧の方でも安心
- ・岡山県新見産の石灰を使用
カルシウムも配合されています

ぜひ
お試しください

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: 086-902-1193