

# ゆずりはニュース

vol. 27

ゆずりはスタッフの  
ちよこと言

明けまして

おめでとうございます♪

2023年が皆様にとって

素敵な1年になりますように。

今年もゆずりは薬局三浜店を

よろしくお願いいたします。

さて、年が明け、体の調子は

いかがですか？

私は好きな物だけを食べて

食べて食べて...

とても食生活が偏ってしまいました。

これは年末年始だけにして、

もとの食生活に戻していきたいと

思います!! 薬局おすすめの

レバコルも飲んで

体に栄養をプラス

していきます!!



最近、食が細くなっていませんか??

たんぱく質を摂って元気な体を!!

おすすめ商品あります!!

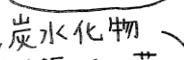
お気軽にお声がけください♪

2本 ¥3,890 (税込)  
1本 ¥7,020 (税込)

三大栄養素

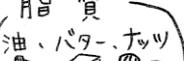
たんぱく質

たまご、肉、魚



炭水化物

ご飯、パン、芋



脂質

油、バター、ナッツ



など

○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!!

○不足すると??

太りやすくなってしまったり、免疫力がなくなって風邪をひきやすくなってしまいます。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。

## 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 ～健康な肌づくり～

人間の皮膚は、一枚の単純な膜のように見えます。しかし実際は外側から、表皮・真皮・皮下脂肪組織の三つの層でできています。そのうち、スキンケアのメインとなるのが「表皮」「真皮」です。表皮は、外からの刺激などが体内に入らないように守る保護作用や、体内の水分の蒸発を防ぎ、潤いを保つ役割を担っています。真皮は、肌の基礎部分です。クッションのように肌の弾力やハリを保つ働きがあるほか、表皮に栄養素や酸素を運ぶ毛細血管がたくさんあります。

表皮と真皮を合わせても、その厚さは約2mm。

外から守る表皮と、中から支える真皮が肌を健康に美しく保ちます。

肌の健康は新陳代謝（ターンオーバー）を繰り返すことで保たれています。ところが、年齢と共にターンオーバーは遅くなり、40歳代になると約40日かかるといわれています。傷の治りが遅くなる、シミができてやすくなるのはそのためです。逆に病気などでターンオーバーが早まり過ぎると、肌が厚くなり、フケが多くなることもあります。ターンオーバーが早くても遅くても、肌は美しくなりません。健康な肌をつくり出せるよう一定のサイクルを保つことが、美肌への第一歩です。

また、皮膚トラブルの原因は、身体の内側と外側に分けられます。参考にしてください、すこやかな状態を保っていきましょう。

- ・内側→偏食・ストレス・睡眠不足・疲労の蓄積・便秘など
- ・外側→紫外線・気温・エアコン等で乾燥した空気・合わない化粧品など

### 🌸 スキンケアは正常なターンオーバーから... 🌸



「ふきとり化粧水」使っていますか？ どんなに良い化粧品でも本当にきれいなお肌に  
透るからその効果がでます！

## アクリルミュールセラムローション

150ml / 1,320円 ・ 500ml / 2,860円

- 🌸 皮脂の酸化・細菌の増殖を抑えターンオーバーを正常にします
- 🌸 フルーツ酸AHA配合で古い角質をやわらげて潤いを与えます
- 🌸 ポリアクリル酸Naが老廃物・ワロな汚れを吸着し、7inなお肌に整えます
- 🌸 ビタミンEが過剰な皮脂を抑えます

使い方

コットンにたっぷり浸み込ませ 汚れを浮かし出すようにやさしくすべらせ ふきとります。保温化粧水としても...



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