ゆずりはニュース

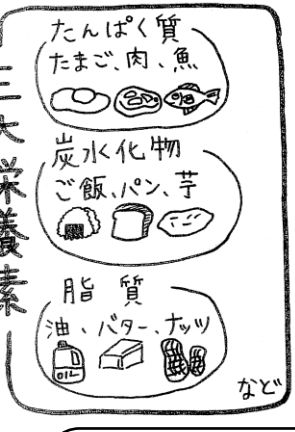
vol. 36

ゆずりはスタッフのちょっと一言

お世話になります。
薬剤師の尾上です。
おかやまマラソンまで約
一ヶ月となりました。
昨年は三十キロ地点で
無念のリタイア、今年は
もう少し長く走れる様
に頑張ります。
ランナーの方が居られ
ましたら、お声掛けい
ただけますと嬉しいです。

皆さん力をください

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!!



○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。

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)
4本¥7,020(税込)

ゆずりは薬局三浜店

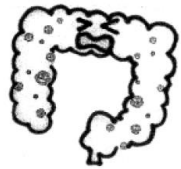
〒702-8036
岡山市南区三浜町1-6-11
TEL:086-902-1193
FAX:086-902-1195

営業時間
月～金　9：00～18：30/土　9：00～12：30

ゆずりは健康コラム　～「温活」で低体温を改善しましょう～

私たちの体温の平均値は36.89±0.34℃です。体温が1℃下がると…
・免疫力は約30％低下（様々な病気にかかりやすく治りにくい）
・基礎代謝は約12％低下（太りやすく痩せにくい）
・体内酵素の働きが約50％低下（消化能力・エネルギー産生力が低下）
と、言われています。
低体温となると、自覚症状がなくても、血流の悪さから「隠れ冷え」が起きていることがあります。偏頭痛がある、肌がかさつく、青あざができやすい、手足がほてる、頭が重いなどの症状がある人は、身体が冷えていることが原因かも知れませんので注意しましょう。
【低体温改善のために】
①冷やす習慣の改善
②陽性食品を多く摂る
　※陽性食品とは身体を温める性質の食品。
　　鉄、たんぱく質、ほどよい塩分を含むものが多い。
（例）りんご・柿・さくらんぼなど、寒い地域で採れる果物
　　黒ゴマ・黒大豆、ごぼう・にんじん等の根菜類
　　卵やチーズ、肉や魚介類　など
③運動、規則正しい生活
④腸内環境を正常に
⑤腹式呼吸

忙しい毎日！ストレスが多い！／おなか環境は乱れがち



私たちのおなかには約1000種・600～1000兆個の腸内細菌がいるといわれており善玉菌・悪玉菌、そして2つのうち優勢な菌と同じ働きをする日和見菌のバランスによりおなか環境が保たれています。

悪玉菌がふえる原因　食生活の乱れ（動物性たんぱく質・脂質の過剰摂取）・ストレス・慢性便秘　など

すると…　便通異常・肌荒れ・腸内ガスでおなかのハリ・腸の消化 栄養吸収能力 低下

腸の調子を整える菌で　しっかり 整腸

消化酵素で　しっかり 消化

積極的にとり入れておなか環境 整えよう!!

ビフィズス菌	善玉菌の代表格！善玉菌の99％を占め、悪玉菌の増殖抑制
乳酸菌	小腸にすみつき、高い増殖性で 悪玉菌 抑制。
納豆菌	耐酸性が高く生きて腸まで届く。ビフィズス菌や乳酸菌を増やす。
ビオジアスターゼ	糖・タンパク質を消化
セルラーゼ	食物繊維を消化

☺ おすすめ商品取扱い中！スタッフまでお気軽に

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**