

ゆずりはニュース

Vol. 53

ゆずりはスタッフの
ちょこっと一言

なんかおほかやまマラソン2019を完走してきました。角谷です。「去年のタイムを超え、一度も歩かない」を目標として練習日しました。結果は「達成」へし打ち上げのビールの味は、今年が一番でした。このために仕事終わりの練習日や趣味家族との時間を削り、こきたようなものぞす。フルマラソンも5回ぞすが1回目では到底達成しなないと思っ、こいた目標が目前に迫っています。やっぱり、継続はかなりぞすね。薬局にメダルを飾りますのぞ見てくださねへし



現代人に足りない栄養素とは

2本入
¥3960

4本入
¥7150



皆さん、毎日の食事でタンパク質を摂っていますか？
タンパク質不足は現代人の不調の原因になっています。
また共通して足りていないのが鉄やビタミンB群です。

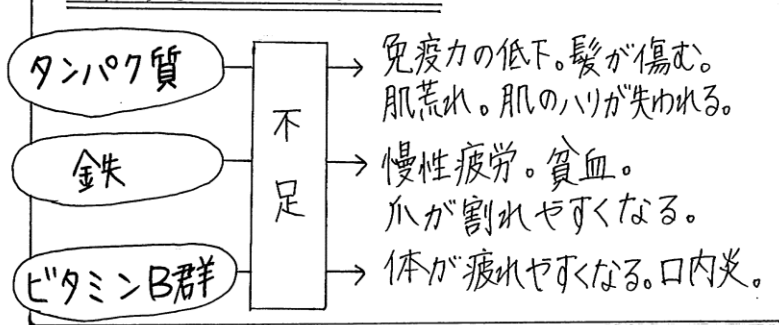
このような症状が気になりだしたら...

レバコール 始めませんか？

体に必要な、タンパク質・ミネラル・ビタミンがバランス良く配合されていて現代人の栄養不足をサポートするアミノ酸のドリンクです!!



不足するとどうなるのか



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 ～ アルコールについて ～

年末年始にかけて忘年会や新年会などでお酒を飲む機会が増えると、飲める人も飲めない人も、ついつい飲み過ぎてしまうかもしれません。

「酒は百薬の長」などといわれますが、度を超えて大量に飲み続けると、肝臓や膵臓などに負担が掛かり健康に影響してしまいます。

いったいお酒の適量はどれくらいなのでしょう。国民の健康づくりを目的に厚生労働省が実施している「健康日本21」では、節度ある適度な飲酒として1日平均純アルコールで約20g程度をすすめています。下表は主な酒類に含まれる純アルコール量の換算の目安です。ただし、どんな人でも一律の飲酒量がオススメというわけではなく、年齢や性別、体質によってお酒の適量は異なります。飲めない人や飲まない人には、無理に飲酒をすすめないようにしましょう。お酒を飲み過ぎて、翌日になっても気分が悪かったり頭痛がしたりするときは、肝臓加水分解物やビタミン類、アミノ酸が配合された「二日酔い」の効能を持つ一般用医薬品を利用する方法もあります。また、お酒を飲んだ後に「胸焼け」の症状が辛いときは、胃酸が出過ぎていたり逆流したりしている場合もあるため、胃の粘膜を保護する成分や胃酸を中和する成分が配合された胃腸薬もおすすめてです。おいしく適量のお酒を飲みながら、お酒と上手に付き合しましょう。

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
量	中瓶1本500ml	1合180ml	ダブル60ml	1合180ml	1杯120ml
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

「健康日本21」HPより

飲む前に

アミノ酸・動物性生薬
ビタミン等有効成分
配合

肝臓元気に!!
二日酔い予防!!



ミラグリーンは疲れた肝臓を元気にしてくれます!!

・15錠 ¥660 ・45錠 ¥1760
・175錠 ¥4950 ・550錠 ¥13200
・350錠 ¥9130



1. お酒を飲む前に服用すると、二日酔いの予防が期待できます。
2. 二日酔い時も、肝臓の働きを助けて早く解消します。
3. GOT・GPT・r-GTPなどの数値が高い方にもおすすめてです。

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