

ゆずりはニュース

vol. 62

みなさんは、どちらが、バト
薬剤師の白石です。毎日暑い日が続きますが、毎日お過ぎしませうが。
ハーブティーを水出しで楽しんで、毎日岩塩やこんぺいとうなどと一緒に溶かして、暑さを乗り切ります。
特に汗をかい時に、毎日暑い日は、比較的涼しくして、暑さを乗り切ります。
市販のものより味も優しく、毎日楽しめます。
今日はオカニクのものを使用して下さいます。
オススメレシピ!!
ハイビスカスやローズヒップのブレンドハーブティー(市販のものOK)
アロエも控え目に調節できる
はオカニクのものを使用して下さいます。
オカニクのものを使用して下さいます。
料に入ります。

ゆずりはスタッフの
ちよつと一言



骨粗鬆症 カルシウム不足 ストレス

1日1錠・水なし
で補給できる!
1錠でカルシウム
550mg!!



カルシウム

- ・骨や歯をつくる
- ・体の機能を正常にする



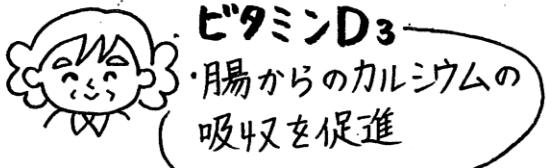
タウリン

- ・アミノ酸(タウリン)
- ・カルシウムの吸収促進



ブリルCa・D3

30錠 2640円
60錠 4620円
お得用!!



ビタミンD3
・腸からのカルシウムの
吸収を促進

ゆずりは薬局

営業時間

☆お気軽にご来店ください☆

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

フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty（フレイルティ）」から来た言葉で、加齢によって筋力や活力が低下し、放っておくと介護が必要になる状態をいいます。フレイルには、加齢による筋肉量の減少などの身体的問題と、認知機能の低下などの心の問題が主としてあり、例えば、筋肉量が減り筋力が低下すると、外に出かけるのがおっくうになります。その結果、人と接する機会が減り、活動量も少なくなるので食欲がわからず低栄養になります。すると、ますます筋肉量や筋力が衰え、判断力や認知機能も低下していくというフレイル・サイクルと呼ばれる悪循環に陥ります。

予防のポイントは大きく2つあります。1つは運動です。ウォーキングなどで筋肉量を維持するとともに、スクワットやかかとの上下運動などで下半身の筋肉を鍛えましょう。下半身には大きな筋肉が多く、効率よく筋肉量を増やすことができます。もう1つは食事です。3食規則正しく、栄養バランスの良い食事をすることが基本ですが、特に筋肉の材料であるタンパク質を積極的に摂りましょう。タンパク質は魚や肉、大豆製品などに多く含まれています。

高齢者はもちろんですが、若い人も今のうちから食事や運動に気をつけることが大切になります。

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。

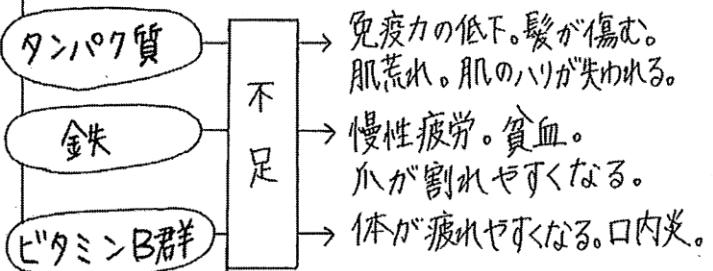
また共通して足りていないのが鉄やビタミンB群です。

このような症状が気になりましたら…

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
サポートするアシ酸のドリンク
です!!

不足するとどうなるのか



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