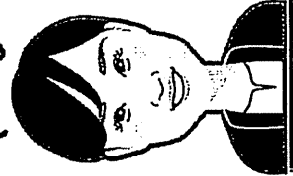


ゆずりはニユース Vol. 24

ゆずりはニユースの
ちよこ七一言

こんにちは、登録販売者の
岩田です。二月は日数が少な
いので、あという間に過ぎて
三月ですね。これから暖かく
なり、春になっていくのが楽しみ
ですが、同時に花粉が辛い
時期です…。目が辛い人、
鼻が辛い人など、症状は
人それぞれですが、局所的
な外用薬のみではなかなか
治まらない方には内服薬との
併用もオススメです!! 私も、
肌のカユミが出るので、塗り薬
と内服薬を併用しています。
お困りの方はぜひ
ご相談下さいね。

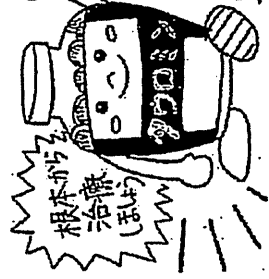


今年も来た〜花粉シーズン!



覚えていますか? 昨年の夏も暑かった!! 夏が暑いと花粉
がたくさん育って、翌年の春から花粉が多ク飛ぶと
言われています。毎年症状が出て困っている方は、
そろそろ今から対策を始めましょう!! 早すぎはないうすよ!

予防改善



タコミン

体質改善の漢方薬と
しつかり症状を抑える
成分がひとつに合った
スロニニアル処方です。
早始めるほどよいタイプ!

症状に合わせて
飲用量を減らし
てくまなく薬を毒

アレルギー体質に

タコミン

220錠(約18日分) ¥3080
440錠(約36日分) ¥5400
880錠(約73日分) ¥9680
が得!

ゆずりは薬局 青江店

〒700-0941
岡山市北区青江1-22-22
TEL: 086-221-2355
FAX: 086-221-2350

☆お気軽にお越しください☆

営業時間

月・火・木 9:00~19:00 / 水 9:00~18:00 / 土 9:00~12:30

ゆずりは健康コラム ～ 血糖値 ～

ヘモグロビンエーワンシー (HbA1c)とは、過去1～2か月の血糖値の平均的な状態を反映した値です。これは、糖尿病の血糖コントロールを示す有用なものです。また、健康診断で受診した人の生活習慣(食生活など)を知るためにも大切な指標となっています。HbA1cの値が6.0%以上だと糖尿病の可能性を否定できず、詳しい検査が必要となります。そうならないためにも日頃の生活習慣を見直しましょう。是非、次のようなことを心掛けてみて下さい。

- ①1日に30分以上のウォーキングを週2日以上。
- ②食事の時に野菜から食べ(食物繊維は等の吸収を抑えることで血糖値の上昇が緩やかになる)、またよく噛む(脳の満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを抑えることができる)。
- ③腹八分目を心掛けて、規則正しい食生活にする。
- ④水分補給には糖類を含まない水やお茶を飲む。
- ⑤サラダ油、オリーブオイル、肉類、など脂質の摂りすぎに注意する。

血糖値を改善するためにできることから実践してみてください。

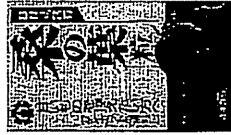
血糖値が気になる方に



「血糖値が気になる...」
「ダイエットもしたい...」

「たまには甘いものも食べたい...」

そんな悩みにも



桑の葉粒
270粒(約30日分)
¥4,890(税込)

1. 桑の葉に含まれる成分(DNJ)が消化管での米糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。
2. ダイエットを考えた方もオススメです!!



1-デオキシニシツリニン



桑の葉粒には他にも、健康管理に欠かせないカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛も豊富に含んでいます。食物繊維、アミノ酸も含まれています。

ご希望、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: 086-221-2355