

ゆずりはニュース

vol. 27

ゆずりはスタッフの
ちよここと一言

こんにちは。薬剤師の岸本です。最近、ランニングを再開していることもあり体重が落ちてきました。今年32才になるのですが、一番太っていた時期は、27才の時で約80kg（身長166cm）でした。今は約62kgまで落ちていきます。これから夏になり運動する機会が増えてくるので、60kgを目標に頑張りたいと思います。ダイエットをした方や体重を落としたり方など、お話を聞かせていただけると嬉しいです。



現代人に足りない栄養素とは

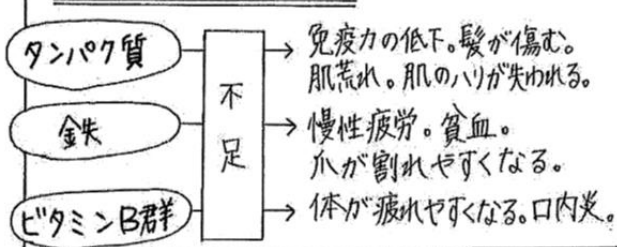
2本入
¥3960

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。

不足するとどうなるのか



このような症状が気になりだしたら...

レバコル 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!!



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

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

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

コラム ～ エコバッグの上手な使い方 ～

薬局で配布したエコバッグはレジ袋の代わりとしてだけでなく他にも様々な使い方があります。そのご紹介を下記に致しますので、是非ご活用下さい！

📍 病院・薬局セットとしてお使いください。

・手帳や保険証などと一緒に専用バッグとしていかがでしょうか？



📍 余っている薬を入れて薬局に相談する。

・手持ちの薬の量を薬剤師と相談して調整出来ます、お薬代の負担を減らす事にも繋がります



📍 前にもらったこのお薬何だったっけ？を持参して解消。

・効能効果や使用期限など、また飲んでよいかを一緒に確認します



📍 飲んでいる・気になる市販薬や健康食品を相談。

・飲み合わせはもちろん、気になるサプリメントなど相談にのります。一般医薬品の専門スタッフもいるので安心です！



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：086-221-2355