

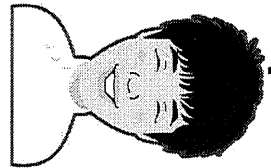


# ゆずりはニユース

Vol.27

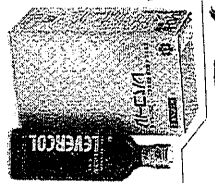
ゆずりはニユースの  
かたちと言

みんなちは。薬剤師の岸本  
です。最近、ラニングを再開  
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才の時に約80kg  
(身長166cm)でした。今は約62kg  
まで落ちています。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  
いただける嬉し  
です。



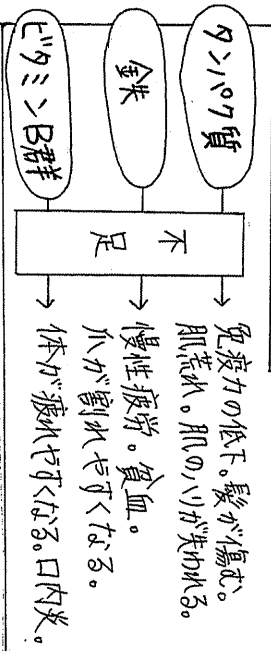
## 現代人は足りない栄養素とは

2本人  
¥3960  
4本人  
¥1150



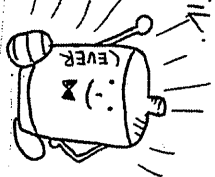
皆さん、毎日の食事でタンパク質を摂っていますか？  
タンパク質不足は現代人の不調の原因になっています。  
また共通して足りていないのが鉄やビタミンB群です。

不足するところなるのか



### ビオコリン 始めませんか？

このような症状が気になる方...  
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

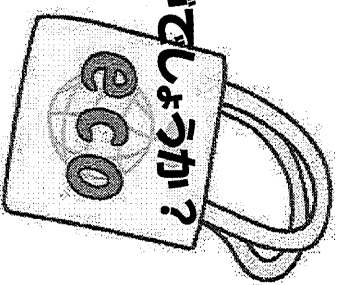
TEL : 086-221-2355

FAX : 086-221-2350

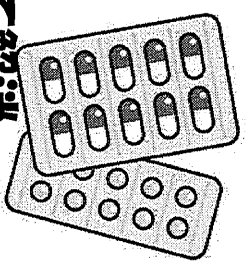
営業時間 ☆お気軽にお越しください☆  
月・火・木・金 9:00~19:00 / 水 9:00~18:00 / 土 9:00~12:30

## コラL ～ エコバッグの上手な使い方 ～

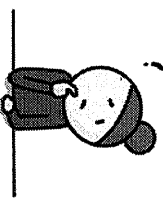
薬局で配布したエコバッグはシ袋の代わりとしてだけでなく他にも様々な使い方があります。そのご紹介を下記に致しますので、是非ご活用下さい！



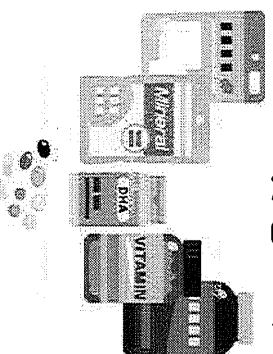
- 病院・薬局セットとしてお使いください。  
手帳や保険証などと一緒に専用バッグとしていかがでしょうか？
- 余っている薬を入れて薬局に相談する。  
手持ちの薬の量を薬剤師と相談して調整出来ます、お薬代の負担を減らす事にも繋がります



- 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めます。一般医薬品の専門スタッフもいるので安心です！



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きます。お気軽にご連絡下さい。  
メールアドレス：[info@yuzuriha-mj.jp](mailto:info@yuzuriha-mj.jp) TEL：086-221-2355