

ゆずりはニュース

vol. 83

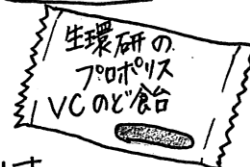
ゆずりはスタッフの
ちよっと一言

ゆずりは薬局新見店の
楠瀬です。私事ではありま
すが、この度6月に入籍す
ることとなりました。社会人
のスタートをここでき、2年弱
また一つ、人生の階段をのぼった
気持ちです。新生活が始ま
ても新見店にはひきつづき
いますので、人生の先輩である
お客様に、色々結婚生活のア
ドバイスをいただけたらと思い
ます。暗いニュースばかりで世の中
は混沌としていますか。ニコニコ
明るくニュースを届けたかった楠
瀬でした。



生環研の プロポリス VCのど飴

天然の抗生物質
プロポリス配合



のどの痛み・のどのイガイガに

1袋にレモン果汁10個分のビタミンC入り。

天然のはちみつに酸味を加えた、はちみつレモン味です。

プロポリスは殺菌・抗菌・免疫力強化などに

用いられる注目されている成分です。

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

健康診断の血液検査項目の中でよく目にする中性脂肪。中性脂肪は人や動物にとって重要なエネルギーであり、ビタミンの吸収を助ける働きもあります。しかし、それと同時に中性脂肪が蓄えられると肥満を招き動脈硬化や脂質異常症などの生活習慣病の原因にもなるため摂りすぎに注意が必要です。中性脂肪が高めな人は次の事を実践して改善していきましょう。

- ①アルコールは25g/日までとする(ビール5%なら625mL)
- ②果糖(ぶどう、梨、柿など)の摂りすぎに注意する。
- ③揚げ物は脂質が高いため、焼いたり茹でたりして食す。
- ④菓子パンはカロリーが高く、ジュースやスポーツ飲料などは糖質が多いため摂りすぎには注意する。
- ⑤食物繊維は脂質・糖質の吸収を抑えるので食事の中で一緒に摂取する。
- ⑥脂肪を燃焼するウォーキングなどの有酸素運動をする。
中性脂肪の値が気になる方は以上のようなことを心掛けて是非実践してみてください。

糖質が気になる方に



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

1. 桑の葉に含まれる成分(DNJ)が消化管での糖の吸収を遅らせ、血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。

2. ダイエットを考えている方にもオススメです!!



そんな悩みみに



桑の葉粒
270粒(約30日分)
¥4,890(税込)



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、銅には食物繊維、フラボノイドが含まれています。

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