

ゆずりはニュース

vol. 87

ゆずりはスタッフの
ちよこと言

こんにちは、ゆずりは薬局
登録販売者の片岡です。
今日は、私のお気に入り商品の
を紹介いたします。それは、アミノ酸
のドリンクの「レバコールド」です。
毎朝と夕かか必ず飲んでいま
す。アミノ酸はたんぱく質の原料
で筋肉を作ったり血液や髪の毛
を作ってくれます。しっかり毎日飲
んでいるおかげか、疲れもさるこ
とながら、髪の毛のハサつきが
前よりなくなりました。気がします。
レバコールドは美容の面からも
とてもおすす
めなんですよ。



行楽の秋、バテているヒマはありません!

過ごしやすくなってきましたね。美味しいものを食べて、
行きたいところへ行って好きなことを楽しみたいですね。
夏の疲れを残しては、もったいないですよ!



秋バテ・胃もたれ・疲れ

この季節を元気に過ごすため、毎日の体作りにアミノ酸ドリンクの「レバコールド」を
始めてみませんか? 愛されて60年皆様の体作りのお手伝いをしています。

風邪予防、髪の毛のハサつきにも!!
カツオの肝臓を使った
アミノ酸ドリンクです!

レバコールド



カフェインなし

レバコールドS 1本 ¥3300
3本 ¥9020
レバコールドA 2本 ¥3890
4本 ¥7020

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

ゆずりは健康コラム～胃もたれ～

食欲の秋、ついつい食べ過ぎてしまう季節ですが、そんなときに起こる「胃もたれ」について今回は紹介したいと思います。

●胃の役割と胃もたれ

胃の役割は胃液を分泌し、食べ物をかゆ状にすることで、栄養を吸収する小腸に送り出す準備を整えることです。胃もたれは胃の働きが弱っているときや、食べ過ぎによってかゆ状にする消化が追い付かないときに起こる、食べ物が胃の中にたまり続けているような不快感を伴う症状です。

●胃もたれの原因

①胃の働きが弱っている

胃は膨らんだり縮んだりすることで胃液と食べ物を混ぜ合わせ消化へと繋げる働きがあります。ストレスや加齢によってこうした胃の働きが弱くなることで胃もたれを起こすことがあります。

②暴飲暴食

暴飲暴食により、胃の働きが正常であっても胃の中の食べ物の消化が追い付かず、胃もたれを起こすことがあります。

③消化に悪い食べ物

脂っこい食べ物は消化に時間がかかり胃もたれの症状が起きることがあります。また、香辛料・カフェインを多く含む食べ物・飲み物は胃酸の過度な分泌を起こすことで胃の粘膜を傷つけ、胃もたれや口臭といった症状を起こすことがあります。

●胃もたれの対処

①消化に良い食べ物を選び、よく噛んで食べる

脂っこい食事をなるべく避け、大豆や脂肪分の少ないたんぱく質、うどんやおかゆがおすすめです。便通に効果的な食物繊維の多い野菜は消化があまり良くない一面もあるので、取りすぎや胃もたれのある場合は避けるようにしましょう。また、蒸す・ゆでる・煮る調理法は食物繊維をやわらげ、脂肪分をカットできるのでおすすめです。

②胃腸薬を服用する。

消化を助けたり、胃の粘膜を丈夫にする成分の入った胃腸薬を服用することは胃もたれの症状の緩和に効果的です。

胃のもたれ 痛み むかつき には



大草胃腸散

92包 ¥3,300 (税込)
54包 ¥2,180 (税込)
30包 ¥1,380 (税込)

食生活の変化
★ ★

ストレス

★ 食べすぎ・飲みすぎ

★ ★ 胸やけ



注目

- 重曹の配合なし! 続けてお飲みいただけます。塩分制限中の方・高血圧の方でも安心!
- 岡山県新見産の石灰を使用。カルシウムも配合されています。

ぜひ
お試しを!

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