

ゆずりはニュース

vol. 26

無念の引キロ地点、岡南大橋で
僕のヒザは限界を迎えしまいました。
しかし、ここまで来た
のは、「三浜まで頑張ろう」と思った
からです。応援してくれた皆様
本当にありかとうございました。
次はゼツタイ完走!



悔しいですがいい経験でした。

岡山マラソン
ゴールでもませんでした(泣)

尾上です。
お世話になります。薬剤師の

ゆずりはスタッフの
ちよっと一言

◇◇アミノ酸の物◇◇

アミノ酸をはじめ、鉄やビタミン等は
私たちの健康維持に必要な栄養成分です!

アミノ酸とは...?

アミノ酸とは、たんぱく質の原料です。私たちの体は約60%が水分で、
約20%がたんぱく質でできています。主に筋肉や消化管、内臓、血液中の
ヘモグロビン、髪や皮膚のコラーゲンなど、体の重要な組織をつくっています。
このたんぱく質を構成している成分がアミノ酸です!!

不足するとどうなるのか...



おすすめ商品
あります!!!

2本入り ¥3,890(税込)
4本入り ¥7,020(税込)

疲れ 食欲がない 風邪予防 胃もたれ

このような症状が気になる方は
お気軽にお声がけください!

ゆずりは薬局三浜店

営業時間

月～金 9:00～18:30/土 9:00～12:30

〒702-8036

岡山市南区三浜町1-6-11

TEL:086-902-1193

FAX:086-902-1195

中性脂肪とは、肉や魚・食用油などの食品中の脂質や、体脂肪の大部分を占める物質で単に脂肪とも呼ばれますが、中性を示すことからこの名前で呼ばれています。血液中の脂質の約9割は中性脂肪です。中性脂肪は人や動物にとって重要なエネルギー源であり、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもあります。中性脂肪は、体脂肪として蓄えられると肥満を招き動脈硬化、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病の原因になるため、摂りすぎには注意しましょう。

【実践ポイント】

- ①1日のアルコールの摂取量は25gを目安に。
（ビール5%なら625mL、ワイン12%なら250mLに相当）
- ②果糖（ぶどう、梨、柿など）の摂りすぎには注意。
- ③揚げ物は脂質が高いため、焼いたり茹でたりして食べる。
- ④菓子パン、ジュース、スポーツ飲料の摂りすぎには注意。
- 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るようにする。
- 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ように心掛ける。

飲む前に

アミノ酸・動物性生薬
ビタミン等有効成分
配合

ミラグレンは疲れた
肝臓を元気にして
くれます!!

肝臓元気!!
二日酔い防止!!



45錠入 1,760円
190錠入 5,610円
330錠入 10,340円
600錠入 14,960円



1. お酒を飲む前に服用すると、二日酔いの予防が期待できます。
2. 二日酔の時も、肝臓の働きを助けて早く解消します。
3. GOT・GPT・ γ -GTPなどの数値が高い方にもおすすめです。

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: 086-902-1193