

ゆずりはニュース

vol. 21

ゆずりはスタッフの
ちよっと一言

いつもゆずりは薬局をご利用頂き、ありがとうございます。
業判師の尾上です。
今日はレジュミの話を



自宅のレコードプレーヤーとお気に入り

いわゆるCD世代ですが、レコードを集めるのが好きです。ビートルズやイーゲルス、サッチモや山下達郎の様な昔のレコードもコーヒージャやお酒を飲みながら部屋にこもって聴いていました。同じレジュミの方が居りましたら薬局でまかして下さい(笑)

最近、食が細くなっていますか??

たんぱく質を摂って元気な体を!!

おすすめ商品あります!!

お気軽にお声がけください!

2本 ¥3,890 (税込)
4本 ¥7,020 (税込)

三大栄養素

たんぱく質
たまご、肉、魚

炭水化物
ご飯、パン、芋

脂質
油、バター、ナッツ

など

○たんぱく質とは?

たんぱく質は炭水化物、脂質とともに三大栄養素といわれており、エネルギー源のひとつです。筋肉や臓器、皮膚などの体をつくり、酵素やホルモンなど機能の調節をする重要な働きをしています!!

○不足すると??

太りやすくなってしまったり、免疫力がなくなって風邪をひきやすくなってしまいます。高齢者のたんぱく質不足は栄養が足りていない状態の一つです。栄養不足になると傷が治りにくく、疲れやすい体になってしまいます。

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

腸に良いと言われているヨーグルトや納豆などを積極的に食べているのに、おなかの調子が逆に悪くなっているような...そんなことはありませんか？

過敏性腸症候群の方には、一般的に腸に良いと言われている食べ物が、お腹の張り、下痢、便秘を引き起こす原因となることがあります。日本人の10人に1人は過敏性腸症候群になっているとも言われており、症状があっても気付いていない人も多いと考えられています。

FODMAP(フォドマップ)食とは、小腸で吸収されにくく大腸で発酵する糖質(オリゴ糖、二糖類、単糖類、ポリオール)を含む食品を表し、高FODMAP食と低FODMAP食に分けられ、それぞれにたくさんの食品があります。

高FODMAP食を過剰に食べてしまうと辛いお腹の症状が出てしまいます。そのような時には、高FODMAP食を減らし、低FODMAP食を選んで食べることをお勧めします。

高FODMAP食: 納豆、ヨーグルト、ごぼう、さつまいも、きのこ類、大豆、うどん、はちみつ、りんご、オリゴ糖、他。

低FODMAP食: 米、オートミール、味噌、ジャガイモ、人参、生姜、オリーブオイル、バナナ、みかん、卵、肉全般、魚介類全般、他。

気になる方は、ぜひ「FODMAP食」で検索してみてください。

胃のもたれ 痛み むかつき には

大草胃腸散

88包 ¥3,960 (税込)
46包 ¥2,420 (税込)
22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: 086-902-1193