

ゆずりはニュース

vol. 92

ゆずりはスタッフの
ちよこ一言

ゆずりは薬局薬剤師の楠瀬です。毎日岡山から電車に乗って出社しているのですが、電車に乗っているとすごく寒いのが悩みです。自分でできる防寒対策として、マイクロの極暖の上下、ニット、裏起毛のスポンジパーなど色々購入して万全の状態です。乗車しても、まだ寒く、最近の気温についていきません。しかし、もうすぐ春がきます。切実にいまかと思いを待っています。皆様、温度変化によって体調をくずされませんか。ように!!



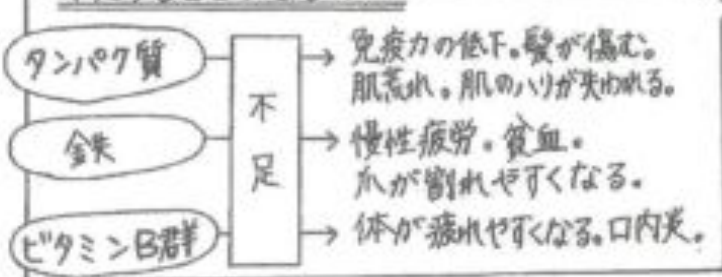
レバコールが飲みやすく「α」にリニューアル!!

2本入
¥3,890
4本入
¥7,020



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。

不足するとどうなるのか



このような症状が気になりだしたら...

レバコール 始めませんか？

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!!



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

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(フオドマップ)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。

今年も来た～花粉シーズン!

覚えていますか? 昨年の夏も暑かった!! 夏が暑いと花粉がたくさん育って、翌年の春から花粉が多く飛ぶと言われています。毎年症状が出て困っているかたは、

予防・改善

さそく今から対策を始めましょう!! 早すぎはないですよ!



根本から治療(お薬)

タウロミン
体質改善の漢方薬としっかり症状を抑える成分がひとつになったスペシャル処方です。早始めるほど、よいタイプ!

症状に合わせて飲む量を減らし、いくらか減ります

アレルギー体質に

タウロミン

220錠(約18日分) ¥3080
440錠(約36日分) ¥5400
880錠(約73日分) ¥9680

お得!

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