

ゆずりはニュース

vol. 33

ゆずりはスタッフの
ちよこと一言

はじめまして薬剤師の

加倉井と申します。

6月に青江店から三浜店へ

異動になりました。

もう投薬させていただいて

いる方もおられるかと思いま

すが、まだなかなかお顔とお

名前が一致せずです。これ

から皆様といろんなお話が

できたらと思っております。

どうぞよろしくお願いた

します。

ちなみにちよと。プロフィールですが、

出身はあの人と違う

ない県第一位を奪還

した『茨城県』です。



最近、食が細くなっていませんか??

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

ゆずりは健康コラム ～握力検査をしてみませんか？～

突然ですが、最近ペットボトルのキャップが思うように開けられず苦勞していませんか？それは握力低下のサインかもしれません。握力は体の他の筋力との相関関係が強く、全身の筋力量を示す1つの指標となります。つまり、握力を知るということは全身の筋力を知ることになるのです。

筋力低下に伴って身体機能が低下しないように、日常生活でできる大事なポイントが2点ございますので、ぜひ心がけてみてやってください。

①筋力のもとになるたんぱく質を意識して食べましょう。

タンパク質は肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれています。

※当薬局におすすめ商品をご用意しておりますので、ぜひ、スタッフにお声掛けください。

②適度な運動で筋肉を鍛えましょう。

軽いウォーキングや自転車、ラジオ体操などの有酸素運動を少しずつ日常生活に取り入れて体を動かす習慣をつくっていきましょう。

ゆずりは薬局には全店舗、握力を測るための機器がございます。

いつでも握力測定できますので、定期的なセルフチェックを試みるのはいかがでしょうか？

主成分 高麗人参の栄養ドリンク

どんな症状に??

- ☑ だるくて疲れている
- ☑ 身体の冷え
- ☑ ストレス疲れ
- ☑ 身体の痛みやコリがある
- ☑ 血流を良くしたい
- ☑ 免疫力を高めた

若甦 内服液G

- <滋養強化>
…生薬(高麗人参・牛黄)
- <血行促進>
…ビタミンE
- <エネルギー代謝>
…ビタミンB群
- バランスよく配合された有効成分
が、エネルギー代謝をスムーズにします!



試飲をどうぞ!

- 1本 ¥660 (税込)
- 2本 ¥1320 (税込)
- 5本 ¥3300 (税込)
- 25本 ¥16500 (税込)

飲み方

お湯割りでゆずりのんでください。
しっかりと身体に染み渡ります。
温まって、元気になって、
帰ってもらえると嬉しいです。
ご安心してのおみください。

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