

# ゆずりはニュース

vol. 34

ゆずりはスタッフの  
ちよこと言

こんにちは。三浜店事務の岡  
です。毎日暑い暑い暑さが続き  
ますが皆様いかがお過ごしで  
しょうか。三浜店では先日より  
受付カウンター下に「クーラー病に  
ご用心」という健康情報の読み  
ものを掲示しています。だるさ、  
肩こり・頭痛・食欲不振など  
ありませんか？体調管理のため  
うまく付き合っていきたいクーラー  
ですが知らず知らずのうち  
に体を冷やしすぎないよう……  
ご興味のある方はぜひご聴  
なっていたいただき、何かひとつも  
お役に立つことができ  
ればうれいびです。



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)  
1本 ¥7,020 (税込)

三大栄養素

たんぱく質

たまご、肉、魚



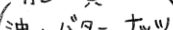
炭水化物

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

私たちの体には血管(動脈、静脈、毛細血管)が張り巡らされていて、全ての血管を一本の線につなぐと約10万kmにもなり、地球約2.5周分になります。この血管を流れている血液によって酸素と栄養素を全身に届けたり、老廃物と二酸化炭素を回収したりしています。カナダの医学者・内科医ウィリアム・オスラーが「人は血管とともに老いる」という言葉を残していますが、血管は私たちの健康に大きく関係しており、年齢を重ねるにつれて弾力を失い、厚く、硬くなっていきます。これが血管の老化です。そして、その老化は動脈から始まるといわれています。血管の老化は、脳卒中、血管性認知症・うつ病、狭心症・心筋梗塞、大動脈弁狭窄症、大動脈瘤・大動脈解離、閉塞性動脈硬化症などの疾患の要因となります。重篤な疾患にかかる前に、生活習慣を見直し、いつまでも若々しい健康な血管を保っていきましょう。血管の老化の進行を防ぐためには、次のことを実践しましょう。

- 塩や醤油は、下味ではなく食べるときに使用するなど減塩を心がける
- 魚介類や野菜を多くとり、炭水化物は少なめにする。
- ウォーキングなどの有酸素運動を1回に20～30分、週に3回程度する。膝や腰が悪い人は、プールで水中歩行する。
- のどが乾く前に、こまめに水分補給する。
- 長時間座りっぱなしではなく、30～60分ごとに立ち上がって動くことを心がける。
- ストレスにならない程度に、節煙・節酒を心がける。
- 十分な睡眠をできるだけとる。

忙しい毎日!  
ストレスが多い! / おなか環境は舌れがち

私たちのおなかには約1000種・600～1000兆個の腸内細菌がいるといわれており、善玉菌・悪玉菌、そして2つのうち優勢な菌と同じ働きをする日和見菌のバランスによりおなか環境が保たれています。



**悪玉菌が増える原因** 食生活の乱れ(動物性たんぱく質・脂質の過剰摂取)・ストレス・慢性便秘 など  
すると...便秘異常・肌荒れ・腸内ガスのおなかのハリ・腸の消化栄養吸収能力低下



腸の調子を整える菌を

しっかり整腸



積極的にとり入れておなか環境を整えよう!!

消化酵素で  
しっかり消化

**ビオジアスターゼ** 糖・タンパク質を消化  
**セルラゼ** 食物繊維を消化

**ビフィズス菌**

善玉菌の代表格! 善玉菌の99%を占め、悪玉菌の増殖抑制

**乳酸菌**

小腸にすみつき、高い増殖性を悪玉菌抑制。

**納豆菌**

耐酸性が高く生きて腸まで届く。ビフィズス菌や乳酸菌を増やす。

◎ おすすめの商品取り扱い中! スタッフまでお気軽に

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](mailto:info@yuzuriha-mj.jp) TEL: 086-902-1193