

ゆずりはニュース

vol. 99

ゆずりはスタッフの
ちよこ一言

ゆずりは薬局 楠瀬です。
先月、グランピングをしに
玉野市に行ってきました。冷房
がきいたドームの中で過ごした
り、たき火をしたり、お風呂は隣
りのたまの湯でのんびり長湯。
海を見ながら、休日の過ごし方
として最高だなあと、寝ながら
感じました。スタッフの人から「新
見にもできたよー」といわれ、
調べてみるときれいなグランピン
グが千屋温泉の横にできてい
ました。今度、
行ってきます。



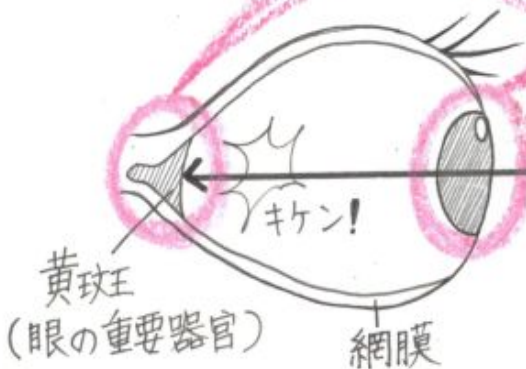
ルテインで 眼を守ろう!

この部分にある
ルテインが減少すると
眼の病気のリスクが
上がります

ルテインが
紫外線・ブルーライト
から眼を守ります

ルテインは
自分で作れません
ひとみに
ルテイン
1日1粒
¥4320

紫外線
ブルーライトは
黄斑まで
入ってしまいます!



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

ゆずりは健康コラム ～「温活」で低体温を改善しましょう～

私たちの体温の平均値は $36.89 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$ です。体温が 1°C 下がると...

- ・免疫力は約30%低下（様々な病気にかかりやすく治りにくい）
 - ・基礎代謝は約12%低下（太りやすく痩せにくい）
 - ・体内酵素の働きが約50%低下（消化能力・エネルギー産生力が低下）
- と、言われています。

低体温となると、自覚症状がなくても、血流の悪さから「隠れ冷え」が起きていることがあります。偏頭痛がある、肌がかさつく、青あざができやすい、手足がほてる、頭が重いなどの症状がある人は、身体が冷えていることが原因かも知れませんので注意しましょう。

【低体温改善のために】

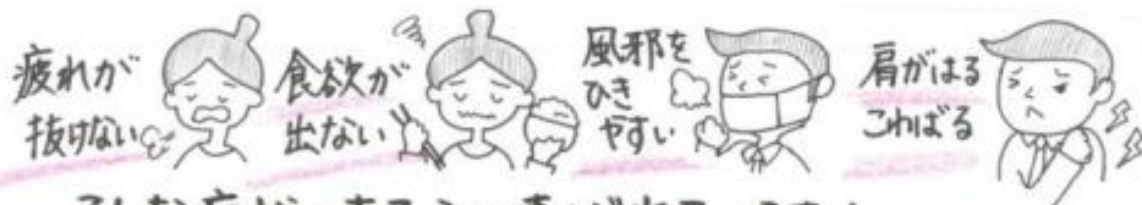
- ①冷やす習慣の改善
- ②陽性食品を多く摂る

※陽性食品とは身体を温める性質の食品。

鉄、たんぱく質、ほどよい塩分を含むものが多い。

(例) りんご・柿・さくらんぼなど、寒い地域で採れる果物
黒ゴマ・黒大豆、ごぼう・にんじん等の根菜類
卵やチーズ、肉や魚介類 など

- ③運動、規則正しい生活
- ④腸内環境を正常に
- ⑤腹式呼吸



こんな症状のある方に喜ばれています！



高麗人參 + 牛黄 + ビタミンE・B 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することで、疲労回復・虚弱体質の改善に良く効きます。毎朝1番の若更生で元気な毎日を!!

・1ヶ月分(25本+5) ¥16,500
・10日分(10本+1) ¥6,600
・5日分(5本) ¥3,300
・1本 ¥660

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