

# ゆずりはニュース

vol.101

ゆずりはスタッフの  
ちよこ一言

ちよこ一言

こんにちは。新見店事務の谷本です。11月にな、乙倉に寒くなりましたね。私は衣替えが追いついておらず、毎朝服装に悩んでいます(泣)さて、私事ではありますが、近口倉敷に引越すことになりました！なので最近は練習から倉敷から車で通勤しています。通勤中に見える山が紅葉になったと思えば、もう枯れている所もあり、秋も短かったなと感じています。引越すにあたって、やらなければいけない手続きに追われ焦っています。皆さんには余裕をもつ行動することをおすすめします(笑)



## ルテインで 眼を守ろう！

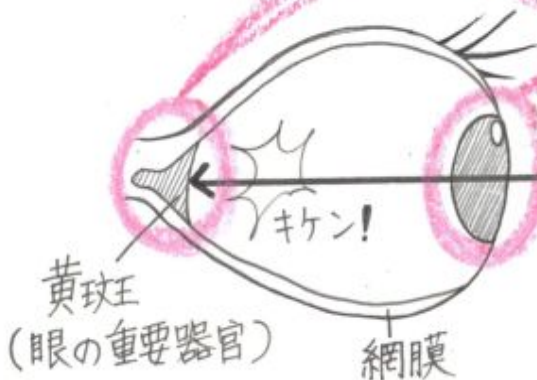
この部分にあるルテインが減少すると眼の病気のリスクが上がります

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](mailto:info@yuzuriha-mj.jp)

TEL: (0867)-76-2355



アミノ酸は私たちにとってとても身近で大切な物質です。主に筋肉や内臓、髪や皮膚など身体の組織をつくっており、身体を動かすエネルギーのもとになっています。アミノ酸が数十個以上繋がるとたんぱく質となり、体内の水分を除くと体を作る物質の約半数を占めます。このことから、アミノ酸やたんぱく質は身体の中で重要な機能をになっています。その多くは、食品から取り入れているのですが、摂取する理由を理解した上で食事のとり方を考えることが必要です。

以下、アミノ酸の主な効果です。

- ・運動能力の維持（筋肉の維持や回復）
- ・リラックス効果（興奮を鎮めたり、不安状態を緩和）
- ・健康的な肌を保つ（肌の一番外側にある角質層はほとんどアミノ酸から構成されている）

など他にも様々な効果があり体にとって必要不可欠なものであることが分かります。

たんぱく質は食品からも補給できますが、そもそもの食事が少なければ必要量は確保できません。その点、たんぱく質が消化されたペプチドやアミノ酸はとても小さく、身体に吸収されやすい成分です。それらを補給できるサプリメントなども多く販売されていますので食事が少ない方は活用するのもお勧めです。

## レバコールが飲みやすく「α」にリニューアル!!

7177

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。

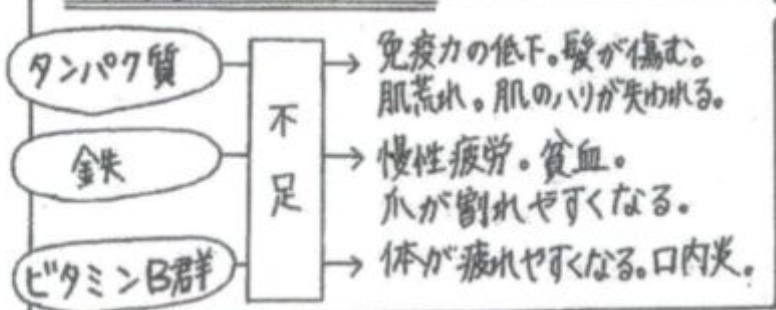
このような症状が気になりだしたら...

**レバコールα** 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!!



不足するとどうなるのか



# 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