

ゆずりはニュース

vol. 39

ゆずりはスタッフの
ちよこと一言

新年、あけまして

おめでとうございませう。

比自さん、どんなお正月を

過ごされましたか？

私は美味しいご飯を

たくさん食べて、ぐっすり

寝て、しっかり体重が増え

ました。食生活を見直

して、徐々に戻してい

たいと思います！！

今年も比自さんにとって

より良い年に

なりますように！！



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！！

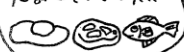
お気軽にお声がけください♪

2年 ¥3,890 (税別)
1年 ¥7,020 (税別)

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

〒702-8036

岡山市南区三浜町1-6-11

TEL:086-902-1193

FAX:086-902-1195

営業時間

月～金 9:00～18:30/土 9:00～12:30

ゆずりは健康コラム ～健康診断を受けましょう！！～

健康診断の検査の中には、「上部消化管造影検査」というものがあり、食道、胃、十二指腸の病変を調べるための検査です。検査はバリウムと呼ばれる造影剤と胃を膨らませる発泡剤を飲んで、X線を照射して撮影します。粘膜に付着したバリウムは白く、空気やガスは黒く映り、胃の内腔の形状がはっきりと分かります。

この検査は通常のX線写真とは異なり、X線を連続して照射しながら行います。バリウムはX線を透過しないので、バリウムが口から食道、胃、十二指腸へと流れていく様子を見ることによって、食道や胃、十二指腸が狭くなっていないかどうかを見ることができます。

また、身体を回転させてバリウムを胃の粘膜に付着させることで、胃潰瘍やがんによる粘膜のこぼこの有無や、胃炎の有無などをみることができます。

○胃内視鏡検査（胃カメラ）

胃がんや潰瘍が疑われたときに行う精密検査です。口や鼻から内視鏡を入れて食道、胃、十二指腸の一部を直接観察し、がんやポリープ、炎症などを確かめます。バリウムを飲む検査に比べて直接観察できることから微細な病変の発見に優れています。

忙しい毎日！
ストレスが多い！
おなか環境は乱れがち

私達のおなかには約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。



悪玉菌がふえる原因 食生活のゆがみ(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... 便通異常・肌荒れ・腸内ガスでおなかのハリ・腸の消化栄養吸収能力低下

腸の調子を整える菌で

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

ビオアスターゼ[®] 糖・タンパク質を消化
セルラーゼ[®] 食物繊維を消化

ビフィズス菌

乳酸菌

納豆菌

善玉菌の代表格! 善玉菌の99%を占め、悪玉菌の増殖抑制
小腸にすみつき、高い増殖性で悪玉菌抑制。
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。

◎ おすずの商品も買取り中! 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

TEL: 086-902-1193