

ゆずりはニュース

vol. 103

ゆずりはスタッフの
ちよっと一言

こんには、登録販売者の
徳永です。新しい年が明け、
この一年どうも皆様は過ごしますか。
私はこの一年も美味しいご飯を
食べられる年にしたいです。先日
母とランチへ行きました。
ヴィーガン料理って知っていますか？
お肉の代わりに大豆でできたり、
カツの代わりに車麩でできてた
り。実食してみてもとても美味
ですし、味つけがどこかこんな
発想が多かぶんだ？と感じする
ばかりです。自分はヴィーガン(菜食
主義者)ではないのですが、家で
このような手のこんだ料理が作れ
れば、夫も子供も
幸せだろうなあと
ただ思う一年とも
なりそうです。



今年も来た～花粉シーズン!

覚えていますか？昨年の夏も暑かった!! 夏が暑いと花粉
がたくさん育って、翌年の春から花粉が多く飛ぶと
言われています。毎年症状が出て困っているかたは、

予防・改善

さっそく今から対策を始めましょう!! 早すぎはないですよ!

アレルギー体質に

タウロミン

220錠(約18日分) ¥3080
440錠(約36日分) ¥5400
880錠(約73日分) ¥9680

お得!

タウロミン
体質改善の漢方薬と、
しっかり症状を抑える
成分がひとつになった
スペシャル処方です。
早始めるほど、よいタイフ!

症状に合わせて
飲む量を減らし
ていくことが出来ます

根本から
治療
(まよ)



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

薬剤師コラム ～ 健康行動を妨げるもの ～

健康によい行動を行う可能性を高める要因が存在する一方で、それを妨げる要因も存在します。例えば個人的要因としては、「忙しくて時間がない」「運動は退屈そう」「足腰が痛い」などが考えられます。環境的要因としては、「天気が悪くて外で運動できない」「運動するのに適当な場所がない」などが考えられます。ある人が健康によい行動を行う可能性を高めるには、その人にとってその行動を妨げている要因をできるだけ減らす(除く)必要があります。上記の例で言えば、個人的要因として「忙しくて時間がない」のであれば新しく運動のために時間を作るのではなく、忙しい日常の中に運動を組み入れるとか(例:意識して階段を使う)、「運動が退屈そう」であれば楽しくできる運動を探したり、「足腰が痛い」のであれば足腰に負担のかからない運動を探すことが勧められます。また環境的要因は個人の力ではどうしようもない場合もありますが、例えば「天気が悪くて外で運動できない」場合は室内でできる運動をすることも可能です。まず運動についてどんなメリットと妨げを感じているのかリストアップし特に自分にとって強い妨げになっていると思うものについて、それを減らす(除く)工夫をしてみましょう。



こんな症状のある方に喜ばれています!

滋養強壯
生薬(人参・牛黄)

高麗人参 + 牛黄 + ビタミン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!!

血行促進
ビタミンE

エネルギー代謝
ビタミンB群

・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

☆店頭試飲しています。☆

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