

# ゆずりはニュース

vol. 104

ゆずりはスタッフの  
ちよこ一言

こんには、登録販売者の片岡です。最近主婦になったので、スーパーに行くようになりました。毎日何を作ろうかとメニューが頭の中をぐるぐるしています。自分一人ならめんどうで適当に食べて済ませてしまおうとこるのですが、食べてくれる人がいると思つとちゃんと作ろうと思うものですね。日々の物価高まりにもない金額とにらめっこしながら頑張っています。おすすめメニューがあれば教えてください。



## 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!



**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。早く始めるほど、よいタイプ!

症状に合わせて  
飲む量を減らし  
ていくことが出来ます

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!

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



## ゆずりは健康コラム ～ 老眼について～

老眼は水晶体（レンズの役割）が加齢により硬くなり、ピント調節ができなくなることで起こります。水晶体の加齢による2つの変化は「硬化」と「にごり」で、前者は老眼、後者は白内障を引き起こします。近くを見る時、水晶体は厚くなりますが、硬化すると焦点を合わせる事ができなくなるので、近くが見えにくくなるのです。

老眼はただ見えづらくなるだけでなく、脳への情報量が減ることにより、脳機能の低下にも繋がる恐れがあります。その為、転倒のリスクが高まり、外出する機会が減ることで足腰の筋力低下も懸念されるほど、全身の健康に影響を及ぼしかねません。一方、現代はスマートフォンの急速普及により「スマホ老眼」も増えてきています。スマホ老眼の原因は、長時間小さな画面を手元で見続けることなどで起きる“眼精疲労”の一種なので、1日のスマホの使用時間を減らしたり、1時間に1度遠くを眺めたりすることで、目の筋肉を緩めることが大切です。また年齢問わず、ドライアイを訴える方も増えていますが、ドライアイは目の乾きだけでなく、角膜の表面に傷が付きやすくなるので、目薬等で日頃からしっかりとケアをしておきましょう。

飲むサングラス

ひとみにレテイン



ルテインとは、抗酸化作用に優れ、紫外線やブルーライト、加齢など傷ついた目を失明から守る栄養素です!!

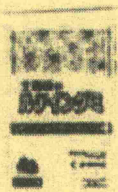


『ひとみにレテイン』  
1粒あたりフリー体ルテイン  
18mg 配合!

〈30粒入り約1ヶ月分  
4,320円(税別)〉

※ 1日推奨量

ルテイン10mg 摂取で“予防と対策”  
ルテイン15mg以上で“改善”!!



『ルテイングミ』  
1粒あたりフリー体ルテイン  
5mg 配合!!

〈30粒入り 1,750円(税別)〉

# 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