

# ゆずりはニュース

vol. 107

ゆずりはスタッフの  
ちよこと一言

こんにちは。  
薬剤師の竹本です。  
先日、薬局内でラジオ  
体操をはじめたのですが、  
という意見があり、6月  
25日から始めています。  
私も三十年ぶりぐらいに  
参加したのですが、覚えて  
いるものですね。出来ました。  
しかし、次の日は筋肉痛で  
した。皆様も見かけたら、  
一緒に  
どうですか？



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本 ¥3,890 (税込)  
4本 ¥7,020 (税込)

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。

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

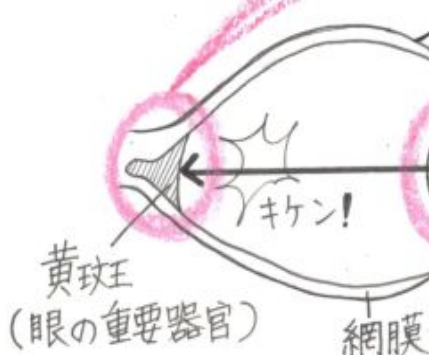
## ゆずりは健康コラム ～白内障～

白内障は目の中の水晶体(レンズ)が白く濁って視力が低下する病気です。最も多い原因は加齢で、早ければ40代から発症し、80代ではほとんどの人に何らかの症状(目がかすむ、視力が低下するなど)が出ると言われています。長年の紫外線への曝露、アトピー性皮膚炎や糖尿病などによる合併症、先天性のもの、目のけがや薬の副作用で起こる場合もあります。初期の段階では自覚症状がないことが多く、徐々に視界が暗くなったり、白っぽくかすんで見えたり、視力が低下したり、まぶしく感じるようになります。

### ○対処法

基本は点眼治療ですが、水晶体が透明に戻ったり、視力が元に戻るわけではありません。あくまで進行を抑えることが目的で、日常生活に支障が出るようになると人口レンズを装置する手術が行われます。

## 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!



## 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