

ゆずりはニュース

vol. 110

ゆずりはスタッフの
ちよここと一言

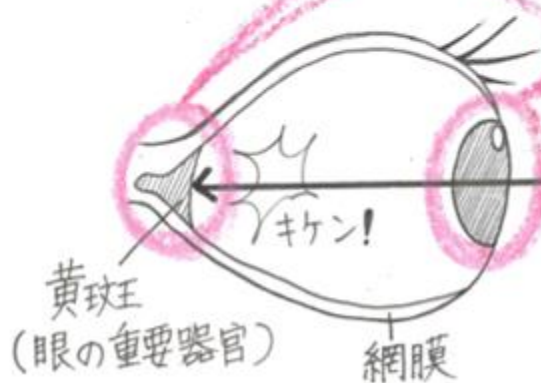
こんにちは、薬剤師のふじはうす
新見店に来てはや半年、最近
は、公民館などで薬のことを
お話ししたり、市の会合に参加
したりしています。その中よく聞
かれるのは、便秘についてのお悩
みですね。
食事でお勧めしているのは、
発酵食品、食物繊維やオリゴ糖
です。オリゴ糖は、腸内善玉菌の
増加をサポートしてくれ、全粒穀物、
野菜、果物、豆類などに豊富に
含まれています。
よろしければ、
意識して摂る
ようにして見て
ください。



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



紫外線
ブルーライトは
黄斑王まで
入ってしまいます!

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



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

皆さん「アミノ酸」は聞いたことあると思いますが、アミノ酸は身体の中でどう働いてくれているか

ご存知でしょうか？

一言で言うと、健康寿命を延伸させる為に絶対的に重要な物質なのです。

アミノ酸の働きを箇条書きで簡単に説明しますと、

- ①筋肉合成の促進
- ②疲労の軽減や回復
- ③肌の角質層の保湿
- ④筋肉や皮膚、爪などにあるコラーゲンの生成
- ⑤脳内にあるリラックス効果のある物質の生成
- ⑥免疫力の向上
- ⑦骨の形成
- ⑧関節や軟骨の保護
- ⑨眼の硝子体や角膜の保護
- ⑩エネルギー産生



ミトコンドリア

などなど

このようにアミノ酸は人間の身体の中でほぼ全ての健康維持に関わっているのです。

その中でも「⑩エネルギー産生」に関わるアミノ酸「5-ALA（アミノ酸レブリン酸）を簡単に紹介させていただきます。

5-ALAを摂取すると、食物で摂取した糖を燃焼させる力を高めたり、ミトコンドリアの働きを活性化させてエネルギーを作り出し疲労回復や体内リズムを整えて快適な睡眠の向上を促してくれたり、前上でご紹介した様々な効果が期待出来るのです。

是非、この機会にご自身の身体に必要なものを無理なく補って健康維持に努めてみてください。

※ミトコンドリアとは身体を維持していくために必要なエネルギーを生成する細胞の事です。

キラリスALA

イキイキとした毎日をサポート！



1日1～2粒を
水またはお湯で
お召し上がり下さい♪



32粒：¥4,860

96粒：¥13,830

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