

# ゆずりはニュース

vol. 68

ゆずりはスタッフの  
ちよここーい

こんにちは、薬剤師、小坂です。  
現在、この2ヶ月間開催のおかやま  
マラソンに向けてトレーニングを  
しております。

昨年初めて出場し、なんとか完走  
するこじができましたが、練習で  
負傷した膝の痛みとともに  
走ったので完走した遠く感や  
充実感も皆無、痛みでしばらく  
リハビリの日々でした。

今も膝の痛みと闘いながら練習  
を続けています。今年も前回の  
記録を更新できるような  
がんばります。  
応援よろしく  
お願いいたします



～新商品のご紹介～

爽歩 プロテイン&コラーゲン

優しいミルク風味で  
飲みやすい！！

不足しがちなたんぱく質を  
メインに、良質な素材を  
バランスよく配合！！



試飲できます！！

1箱30包入

6,380円(税込)

- ・体づくり、筋力の維持に
- ・膝の負担が気になる方に
- ・体かに自信がない方に

ゆずりは薬局 青江店

〒700-0941  
岡山市北区青江1-22-22  
TEL: 086-221-2355  
FAX: 086-221-2350

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00~19:00 / 水 9:00~17:00 / 土 9:00~12:30

多くの薬は食後に飲みますが、そうでないものがあります。なぜなら、飲むタイミングによって効果が出なかったり、副作用が出やすくなったりすることがあるからです。皆さんが飲まれているお薬は、きちんと薬の効果が出るように医師が処方しています。

薬を服用する時間は以下を目安にしてください。

- ・ 食後... 食事後約30分
- ・ 食間... 食事後2時間後
- ・ 食前... 食事前約30分
- ・ 食直前... 食事前ただちに
- ・ 食直後... 食事後ただちに
- ・ 就寝前... 寝る30分くらい前
- ・ 起床時... 朝起きてすぐ

### 食間ってなに？

食事の最中と思ってしまうかもしれませんが、じつは食事と食事の間（食事後の2時間くらい後）の空腹時のことです。

飲み忘れた時は・・・

2回分を一度に飲まないでください。

薬によっては決められた時間でなければいけないものもあります。

医師または薬剤師に相談してください。

## 元気な骨を 今からつくる！

1錠で1日分の  
カルシウム！！

小松菜4束分



牛乳3.5本分



プリルCa・D3  
30錠（1カ月分）  
2640円（税込）  
60錠（2カ月分）  
4620円（税込）

骨の健康が  
老化を予防

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：086-221-2355