

# ゆずりはニュース

vol. 51

ゆずりはスタッフの  
ちよつと一言



こんにちは。三浜店事務の  
岡です。一気に真冬の気候で  
寒さや疲れから体調管理が  
難しい毎日ですね。

体を冷やささないこと

色んな種類の食品を摂ること

ぐっすり眠り脳と体の疲れをとること

分かっていながらうまくいかない！

そんな時は薬局として、どんなこと

がお手伝いできるか一緒に

考えさせていただければと思います

ます。いつでもお気軽に薬剤師

登録販売者までお声かけ

くださいませ。



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)  
1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。

ゆずりは薬局三浜店

営業時間

月～金 9:00～18:30/土 9:00～12:30

〒702-8036

岡山市南区三浜町1-6-11

TEL:086-902-1193

FAX:086-902-1195

# ゆずりは健康コラム ～うがい薬の使用法～

この季節は特に、喉を痛めたり予防などでうがい薬をお使いの方も多くいらっしゃると思います。

うがい薬は口の中や喉を清潔に保つために使用される薬です。殺菌・消毒・抗炎症作用のあるもの、それぞれを兼ね備えたものなどがあります。目的や症状に合わせて正しく使いましょう。

## 《使い方》

- ①コップにうがい薬を数滴入れて水で薄める
- ②口の中でブクブクうがいをする
- ③少し上を向き、ガラガラうがいを15秒ほどする
- ④もう一度ガラガラうがいを15秒ほどする

※うがい薬はしっかり吐き出し、飲みこまないようにしましょう  
※うがい後は30分ほど飲食は避けましょう

## 《POINT》

「えー」と発音しながらうがいをするとうがいの奥までうがい液が入って、しっかりとうがいできます。  
ガラガラうがいが苦手な人にもおすすめです。

## お肌を使うものこそ 使い分けが大切です //



パレスミンホワイトうるおいクリーム ¥880

ラホヤ20DX ¥990

タナールAIクリーム ¥1,320

パレスミンシアバタークリーム ¥690

大集合!!

こどももの葉クリーム ¥1,320

ハバリン薬用保湿ジェル ¥1,980

お気軽にスタッフまでご相談ください!!

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: 086-902-1193