

ゆずりはニュース

vol. 52

ゆずりはスタッフの
ちよこと言

こんにちは、三浜店おかもと
です。2月といえばバレンタイン、
みなさんはどんなバレンタインデー
の思い出がありますか？

学生時代は妹と弟に手伝ってもら
ってたくさんの友チョコを用意して
友達や吹奏楽部の仲間と交換
していたのが懐かしいです。社会人
になってからは自分用にご褒美
チョコを選ぶのが毎年の楽しみにな
っています。みなさんも日頃
頑張っている自分へご褒美チョコ
をプレゼント
してみませんか？



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! 〓

お気軽に声をかけください!

三大栄養素

たんぱく質

たまご、肉、魚



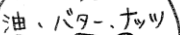
炭水化物

ご飯、パン、芋



脂質

油、バター、ナッツ



など

〇たんぱく質とは?

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!!

〇不足すると??

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

花粉症はスギ・ヒノキなどの花粉に対して、鼻の内側の粘膜が過剰に反応することによって起こるアレルギー性の病気です。症状を軽くするためには、花粉情報を参考に飛散量の多いときはなるべく外出を避け、マスクや眼鏡などで少しでも花粉が体内に入らないようにしましょう。病院で行われる治療法には、花粉が飛び始める2週間くらい前から始める「初期療法」、症状があらわれてから始める「導入療法」、これら症状に応じて、アレルギー反応を抑える内服薬や点鼻薬などが処方されますが、毎年症状が重い人には「初期療法」がおすすめです。今は、眠くならない、効き目がはやいなど、さまざまな薬があります。症状の出始める時期を遅らせ、飛散量の多い時期に症状自体を軽くし、併用する薬の量や回数を減らせることが期待できます。結果的に通院回数も少なくなるかもしれません。まずはかかりつけの医師や薬剤師に早めに相談して、自分にあった対処法や治療法を選び、つらい花粉シーズンを乗り切りましょう。

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たくさん飛ぶと言われて、毎年症状が出て困っている方は、



予防改善

早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て、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。早始の引越、よいタイプ!

症状に合わせて飲用量を減らすことができます。

アレルギー体質に

タウロミン

220錠(約180分) ¥3330

440錠(約360分) ¥5830

880錠(約720分) ¥10450

6ヶ月分

ご希望、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: 086-902-1193