

# ゆずりはニュース

vol. 53

ゆずりはスタッフの  
ちよこ一言

こんにちは。三浜店の  
まいたぐちです。  
3月に入り、花粉が本格的  
に飛びはじめましたね。  
私はスギもヒノキも両方  
反応してしまいます…  
今年こそ早めに対策を  
しなければと思い、薬を  
飲んでいますが、すでに  
ティッシュが手離せません…  
今年も去年よりも飛散量  
が多いようです。  
早めに対策を  
しましょう。



「藍」のちからで巡る！  
健康習慣！！

ストレス社会に生きる現代人の  
様々な不調をサポートする

- 「食用タデ藍」
- 「乳果オリゴ糖」
- 「水溶性食物繊維」
- 「発酵オタネ人参」

4つの素材を配合した  
健康食品です

＝ 食用タデ藍 ＝

徳島県にし阿波地域の  
ものの葉と茎を低温乾燥  
して使用。農薬や化学肥料  
に頼らず、標高400m以上の  
傾斜地を活かす育成。  
藍は健康食品として、  
飛鳥～奈良時代から利用  
されているといわれています。

## 藍活®

オリゴ&ファイバー  
健康成分を身体全体に巡らせ

腸

毎朝を快調に  
過ごせるようサポートします



100粒入  
1日2～3粒目安  
¥4,860(税込)

水なしでも  
食べられる  
粒タイプ

藍 トリプトファン(抗菌)  
ケンフェロール(抗炎症・抗ア  
ルギン) ポリフェノール類(抗酸化)  
食物繊維・ミネラル含有

乳果オリゴ糖

ラクトロース主成分で善玉菌など  
腸内細菌のエサとなります

水溶性 食物繊維 イノマルデキストリンは  
腸内環境改善・便秘  
改善、免疫調節、血糖  
上昇抑制 様々な生理機能を持ちます

発酵 主成分はジンセノイドと  
オタネ人参 呼ばれるサポニン。

疲労回復、ストレス緩和、血流改善  
など様々な効果を発揮します。  
乳酸菌で発酵させて  
吸収しやすくなっ  
ています。

おなかに合わせた  
「藍活」 腸活食品  
サンフランシスコ

発酵食品とは、微生物によって食品中のたんぱく質やでんぷんなどの栄養素が分解され、うまみ成分であるアミノ酸やアルコール、乳酸などが生成されたものです。

例：味噌、納豆、醤油、酢、チーズ、ヨーグルト、ビール、日本酒など

『人にとって良い物質が作られ、味や栄養価が高くなる』というすごい！発酵食品の優れた効果を紹介します。

【発酵食品の3つの効果】

- ・食品のうまみを引き出し、栄養価を上げる
- ・食品の保存性を高める
- ・腸内環境を整える

【より効果的に摂取するための注意点】

- ・微生物の多くは40度以上の加熱で死滅するため、なるべく生の状態で食べましょう
  - ・発酵食品には塩分やうまみの強いものが多く、過剰摂取は塩分の摂り過ぎにつながるため、食べ過ぎに注意しましょう
- 調味料に味噌や醤油、酢を利用するなど、毎日の食生活に上手に発酵食品を取り入れましょう！！

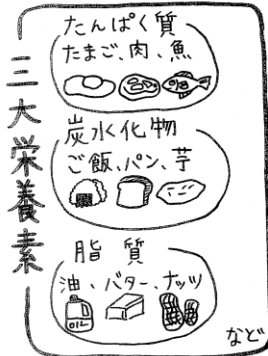
最近、食が細くなっていますか？

たんぱく質を摂って元気な体を！！

おすすめ商品あります！！

お気軽に声がけくださいよ

2本 ¥3,890 (税込)  
1本 ¥7,020 (税込)



○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うたり、免疫力がなくなって風邪をひきやすくなってしまう。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

〒702-8036

岡山市南区三浜町1-6-11

TEL:086-902-1193

FAX:086-902-1195

営業時間

月～金 9：00～18：30/土 9：00～12：30