

ゆずりはニュース

vol. 72

ゆずりはスタッフの
ちよこちゃん

こんにちは！

薬剤師の平見です。

二月は雪が舞ったりと、寒さが

厳しかったので、春を感じる

三月が待ち遠しかったです。

花粉症の方には、辛い季節の

訪れになりますね。

マスク、メガネで対策しながら

うなまは、体を動かさずに

積極的に外へ出かけて行こ

うと思います。お花のきれいな

場所などご存知でしたら、

ぜひ教えてくだ

さい！



レバコルが飲みやすく「α」にリニューアル!!

2本入
4,970円
(税込)
4本入
8,970円
(税込)



皆さん、毎日の食事でタンパク質を摂っていますか？
タンパク質不足は現代人の不調の原因になっています。
また共通して足りていないのが鉄やビタミンB群です。

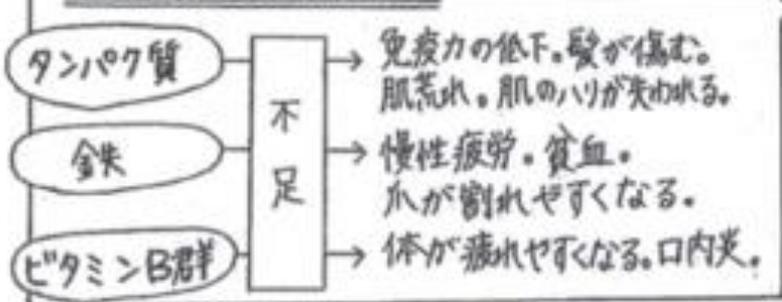
このような症状が気になりだしたら...

レバコルα 始めませんか？

体に必要なタンパク質・ミネラル・
ビタミンがバランス良く配合さ
れていて現代の栄養不足を
サポートするアミノ酸のドリンク
です!!



不足するとどうなるのか



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

ゆずりは健康コラム ～ 発酵食品のパワー ～

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も多く、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！！

第3類医薬品



360錠入(30日分) 1,980円(税込)

600錠入(50日分) 3,080円(税込)

《 新コンチーム錠 》

- ・ビフィズス菌
 - ・乳酸菌
 - ・納豆菌
- 3種の整腸生菌
+
乾燥酵母
消化酵素

- ① 3種の整腸生菌が腸内環境を整えます。
- ② 乾燥酵母が乳酸菌の増殖を促進!!
- ③ 消化酵素が胃腸の消化機能を助けます。

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: 086-221-2355