

ゆずりはニュース

vol. 58

ゆずりはスタッフの
ちよつと言

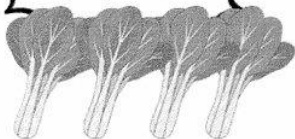
登録販売者の宮永です。
先日、宮城県まで岡山
から「車」で行ってきました。
往復なんと2000km!!
東北に行くのは初めてで
途中、富士山を見たり
仙台で伊達政宗像を
見たり大満喫でした。
ただ、往復1人での運転
はオススメしません(笑)
首が痛くなりました。
また興味ある方は宮永まで



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



ブリアル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

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～まもろう あなたの肝臓～

肝臓は右の肋骨に守られるようにしてあり、身体の中で一番大きな臓器です。その大きさは体重の50分の1を占めるほどとされています。

お酒を飲んだときにアルコールを分解する臓器というイメージがありますが、機能は大きく分けて三つあります。

①栄養素を身体が利用しやすい形にする代謝

②アルコールや薬剤などの分解・解毒

③胆汁の合成・分泌

・・・と、私たちが生きていくうえでとても大切な役割を果たしています。

とてもタフな臓器で、多少細胞が壊れても働き続けることができますが、だからこそ肝臓内の状態がわかりにくく、気づかない間に病気が進行してしまう場合があります。

重要な役割を担う臓器であるということを知り、肝臓の負担を減らしてケアしてあげることが大切です。

食事の面から一部ご紹介します。

【肝臓に良い食材】

ビタミンB1・タンパク質・タウリンを多く含む食材

(レバー・納豆・チーズ・たまご・豆腐・牡蠣・イカ・タコ・エビ・貝類など)

【肝臓に負担をかける食材】

脂質・糖質の多い食材、アルコール

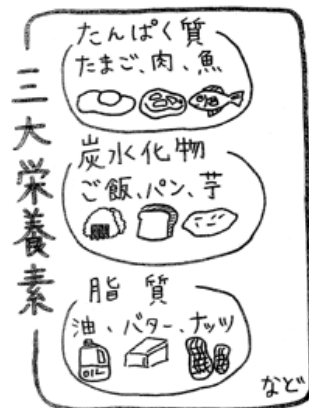
まずは日々の食事から、意識してみましょう!!

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〓

お気軽にお声がけくださいよ



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。

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: 086-902-1193