

ゆずりはニュース

vol. 80

ゆずりはスタッフの
ちよこ一言

こんにちは、登録販売者の
いわたです。今年も早いもの
で残り二ヶ月をきってしまっ
ましたね。風邪やインフル
エanzaが流行する頃なので
皆様しっかり手洗い、うがい
をして冬を元気に乗りこえ
ましょう!! 私は冬だからこそ
家の中でもできる軽い筋トレ
を頑張ろうと思います!!
九日にはおかやまマラソンに
スタッフが参加
予定なのでぜひ
応援よろしく
お願いします③



疲れが
抜けない
食欲が
出ない
風邪を
ひき
やすい
肩がほ
れぼる
こんな症状のある方に喜ばれています!

滋養強化
生薬(人參・牛黄)

高麗人參 + 牛黄 + ビタミン・B バランスよく配合
された有効成分がエネルギー代謝をスムーズに
することで、疲労回復・虚弱体質の改善に良く
効きます。毎朝1番の若更生で元気な毎日を!!

血行促進
ビタミンE

エネルギー代謝
ビタミンB群

・1ヶ月分(25本+5) ・10日分(10本+1)
¥16,500 ¥6,600
・5日分(5本) ¥3,300 ・1本 ¥660

※店頭試飲しています。※

ゆずりは薬局 青江店

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

〒700-0941

岡山市北区青江1-22-22

TEL: 086-221-2355

FAX: 086-221-2350

ゆずりは健康コラム ～運動後の食事について～

運動後の食事は、からだの回復とパフォーマンス向上において非常に重要な役割を果たします。強度の高い運動や長時間の運動後のからだはエネルギーを使い果たし、筋肉が損傷している状態です。このタイミングで適切な栄養素を摂取することで、疲労回復や筋肉の成長を促進し、からだのリカバリーを早めることができます。今回は特に重要な栄養素を3つ紹介します。

①糖質

運動中に消費されたエネルギーを補充するために、糖質は欠かせません。運動後30分以内に糖質を摂取すると効率よくエネルギーを補充できます。

例：おにぎり、サンドイッチ、バナナ、ゼリー飲料など

②タンパク質

運動によって損傷した筋肉を修復するためにたんぱく質が必要です。たんぱく質は運動後45分以内の摂取が有効で、糖質とたんぱく質を一緒に摂取するとより効果的です。

例：鶏肉（サラダチキンなど）などの肉類、魚類、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、豆腐などの豆類、ゆで卵など

③水分

汗をかくことで失われた水分やミネラルを補うことも重要です。水分補給を怠ると脱水症状や筋肉のけいれんなどからだに悪影響を与えるリスクがあるため、運動後だけでなく、運動前や運動中もこまめな水分補給が大切です。からだは1度に大量の水を吸収できないので、1回200mlくらいを目安にし、こまめに（15～20分毎）摂取しましょう。

♪新商品♪

レバコール レディ

♪「レディ」のためのレバコール♪

女性に嬉しい成分を配合

- ・ 葉酸
- ・ 鉄分
- ・ ビタミンB群
- ・ ビタミンE
- ・ カツオ肝臓エキス

おやすみ前にも安心の
カフェイン不使用!!

レバコールXと比べるとさっぱりとした
味わいです。



2本入 (250ml×2)

4,970円

4本入 (250ml×4)

8,970円

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