

ゆずりはニュース

Vol. 123

ゆずりはスタッフの
ちよこと言

こんにちは、事務の片岡です。

私は20歳の時から16年ずっと水色のラパンという車に乗っています。初めて買った車です。小さくて馬力は無いけどお気に入り相棒です。しかし、とうとう新しい車に乗り換えようかと検討しています。さすがに16年乗っているとサビが出てきたりメンテナンスが大変です。家族の形もかわりスライドドアのもう少し中が広い車がほしいな...と思っています。

愛着のある車を手放すのはさみしいですが、どんな車にしようかなと選ぶのも楽しいですよ。



主成分 高麗人参の栄養ドリンク

若甦 内服液G

どんな症状に??

- ☒ だるくて疲れている
- ☒ 身体の冷え
- ☒ ストレス疲れ
- ☒ 身体の痛みやコリがある
- ☒ 血流を良くしたい
- ☒ 免疫力を高めたい

〈滋養強壮〉
...生薬(高麗人参・牛黄)

〈血行促進〉
...ビタミンE

〈エネルギー代謝〉
...ビタミンB群

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します!



試飲をどうぞ

1本 ¥660 (税込)
2本 ¥1320 (税込)
5本 ¥3300 (税込)
25本 ¥16500 (税込)

飲み方

お湯割りでも、くりのんでください。
しっかりと身体に染み渡ります。
温まり、元気になって、
帰ってもらえると嬉しいです。
ご安心しておのみください。

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: (0867)-76-2355

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。

レバコルが飲みやすく「α」にリニューアル!!

2本入 ¥3,890
4本入 ¥7,020

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。

このような症状が舞になりだしたら…
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人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

タンパク質	不足	免疫力の低下、髪が薄く、肌荒れ、肌のハリが失われる。
鉄		慢性疲労、貧血、体が疲れやすくなる。
ビタミンB群		体が疲れやすくなる、口内炎。

ゆずりは薬局

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金 9:00～18:00/水 9:00～16:00/土 9:00～12:30

〒718-0015

新見市石盤65-5

TEL: 0867-76-2355

FAX: 0867-76-2356