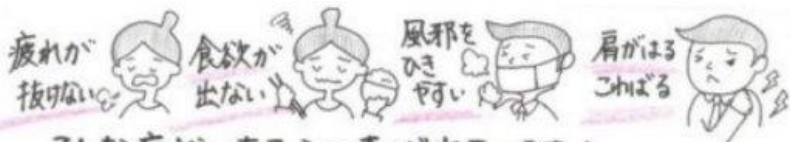


ゆずりはニュース

vol. 61

ゆずりはスタッフの
ちよこと言言

こんにちは、きただちです。
朝晩の冷え込みが強まり、
本格的に寒くなってきました。
体調を崩しやすい時期ですが
「食欲の秋」とも言われる
この季節。おいしいものを
しっかり食べて、元気に冬を
迎えましょう。
これからさらに寒さが増して
きます。温かい食事や飲み物
で体を温め、無理せず
過ごして下さいね。



こんな症状のある方に喜ばれています！

滋養強壮 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番の若返りで元気な毎日を!!

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 ¥6600
・ 5日分(5本) ¥3300 ・ 1本 ¥660

※店頭試飲しています。※

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

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。

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

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。

◆アミノ酸の力◆

アミノ酸とは…？

アミノ酸とは、たんぱく質の原料です。私たちの体は約60%が水分で、約20%がたんぱく質でできています。主に筋肉や消化管、内臓、血液中のヘモグロビン、髪や皮膚のコラーゲンなど、体の重要な組織をつくっています。このたんぱく質を構成している成分がアミノ酸です!!

アミノ酸をはじめ、鉄やビタミン等は私たちの健康維持に必要な栄養成分です!

不足するとどうなるのか…

アミノ酸
(たんぱく質)

鉄

ビタミンB群

不足

→ 免疫力の低下、肌荒れ、
太りやすく、筋力の低下。

→ 慢性疲労、貧血。

→ 体が疲れやすくなる。

おすすめ商品
あります!!



疲れ 食欲がない 風邪予防 胃もたれ

このような症状が気になる方は
お気軽にお声がけください♪

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: 086-902-1193