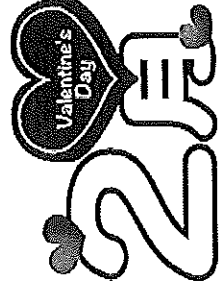


2018・2

皆様に

元気と笑顔が
届きますように



2月の新月 16日

H30. 2



青木薬局

アピタ店 岐阜市加納神明町6-1

TEL 275-3132

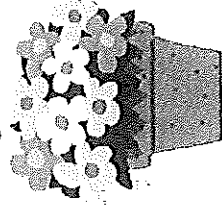
1月の終わりから寒さが一段と増して、風邪の方も増えましたが
お元気にお過ごしですか？
年を重ねるごとに、風邪をひくとなかなか治らない。とよく聞きます。
風邪の症状は薬が何とかしてくれますが、治すのは自分の力（免疫力）
だということがよくわかりますね。

『病気にならない。自分で治す。』力をつけていきたいですね。

7万円セール実施中！！

2月10日より、お買い上げ500円ごとにお花交換補助券、
5000円ごとに交換券をお渡ししています。

お花の交換は、3月16日・17日です！



インフルエンザが猛威を振るっていますか、

ご家族皆さん、元気にお過ごしですか？
幼稚園では発表会、受験生にとっては入学試験、学生さんも
期末試験と、大事な時！！
体調万全で、今まで頑張ってきたことを発揮できますようにと
願っています。

1月28日に、伊勢神宮に行ってきました。

多くの人がいるのに、ザワつかない、清々しい、おだやかな、、、
他では感じられない空気を感しながら、お参り（感謝）
してきました。

今年も、いい年になりそうです！

先日、宇多川久美子先生にお会いして
『ベジタサイズ・ハッピーワーク』の
インストラクター認定書を頂きました。
誰でもできる、いくつかからでもできる！
正しい姿勢、歩き方で筋力アップ！
楽しく続けることのできる運動です。

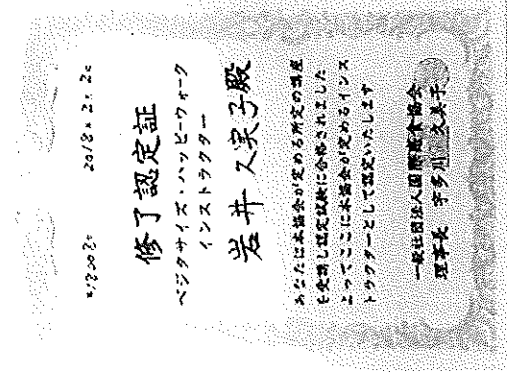
皆さんと一緒に行う機会も作りたいと思っています。お楽しみに。

『クスリを使わない薬剤師・宇多川久美子』

先生が、いろいろなお薬についての
情報を、LINE@で発信されています。

お友達追加で右のQRコードを

読み込んでいただくと簡単に登録できますよ。



今年の花粉量は...
昨年との割増!!
500



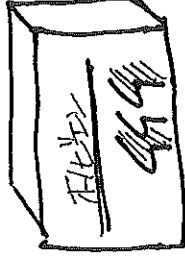
当店愛用者数 NO.1

眠くならない

のどが乾かない

予防も治療もできる

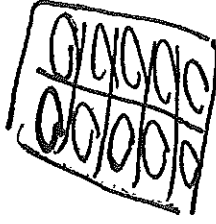
『**ホルピイン錠**』



30粒 ¥1404
 90粒 ¥2084
 300粒 ¥5400

鼻. のど. の粘膜炎強化に! 飲んで... 塗り...

『**サキソール**』

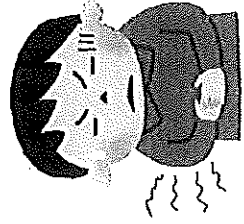


777粒 ¥1000

10粒 ¥401

29粒 ¥1266

胃腸の元氣は健康のもと!



胃腸のケアは大丈夫?

脂っこいものを食べると
もたれる

油の分解を助け、
胃腸を元気に動かしてくれる

新ガロール錠

450錠 ¥1,800
990錠 ¥3,240

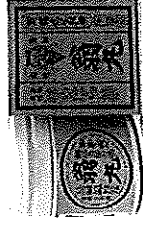


ストレスかな?
いつも胃腸に不安がある

胃にも腸にも心にも効く!

はらはら薬『翁丸』

120錠 ¥1,296
360錠 ¥3,240
720錠 ¥5,400

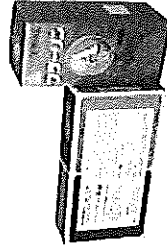


お腹が冷えて
よく下痢をする

下痢をしやすい
急に下痢をする

フラーリンA錠

90錠 ¥1,512
300錠 ¥3,976

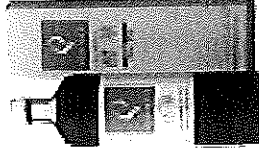


食事がしっかり摂れない

50種以上の野菜の栄養
天然の消化整腸効果

クオI酵華

50ml ¥864
900ml ¥8,640



現代人は、『油の摂り方』が問題！

と言われています。

『油の摂り方』とは、

植物油に代表される『 ω -6』と

魚油やアマニ油などに代表される『 ω -3』の摂り方です



食事で摂るこの油の比率がそのまま、

体の細胞膜の脂質の比率になります。

ω -6の油の多い細胞膜からできた細胞、臓器は、炎症やアレルギーを起こしやすくなります。

それが血管であれば、血栓を作りやすい、動脈硬化を起こしやすい血管になります。




これが、『油の摂り方で、生活習慣病を起こす』という事なのです。

では、体にイイ『油の摂り方』にするには、、、

2つの方法があります。

- 1、 ω -6を減らす
- 2、 ω -3を増やす

ω -6を減らすことは
大切ですが、
右表からわかるように
美味しいものには
欠かせない油であり
相当の覚悟が必要です。
それよりも、 ω -3を
足してあげる方が
簡単です。

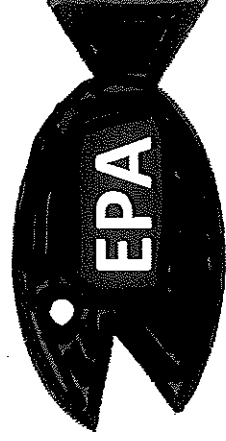
食品名	ω -6	：	ω -3	カロリー
ぎょうざ 	20	：	1	大5個 450Kcal
コロッケ	6	：	1	1個 185Kcal
アーモンドチョコ	80	：	1	1箱 670Kcal
ポテトチップス	73	：	2	1袋 440Kcal
ラクトアイス	60	：	1	カップ1個 179Kcal
シュークリーム	18	：	1	1個 160Kcal
カレーパン	10	：	1	1個 290Kcal
クロワッサン 	40	：	3	1個 175Kcal
肉まん 	18	：	1	大1個 422Kcal
カップラーメン	38	：	1	1個 364Kcal

現代人の『油の摂り方』を調べると、**1日に600mgの ω -3**を摂ることで
油の比率が改善されます。

体にイイと言われる健康食品やサプリメントはいろいろありましたが、消費者庁が行った、機能性評価（科学的に根拠があるか？）で

A

唯一 評価を受けたのが



です

A

心血管疾患リスク低減

動脈硬化や狭心症、心筋梗塞など

心臓や血管に関わる病気を起こりにくくします。

A

血中中性脂肪低下作用

メタボリックシンドロームの原因ともなる

血液中の中性脂肪を低下させます。

A

関節リウマチ症状緩和

自己免疫疾患の1つで、関節に炎症を起こす

関節リウマチの症状をやわらげます。（抗炎症作用）

この他にも、いろいろなる効果があり、医師が1番飲みたいサプリメントと言っているのが、『魚油：EPA』です。

『魚油：EPA』のサプリメントは多く発売されていますが、その中でも日本水産系列の日本水産の『EPA』は、原料の確かさをもちろん、その製法にこだわり抜いたため、よく言われる『魚臭さ』が全くありません。また、現代人の食生活（油の摂り方のバランス）を考え

1日1包で、ω-3が600mg摂れるものになっています。

『魚油：EPA』を飲むなら

日本水産の『シーアルパω-3』です！



30包

(1ヵ月分)

¥6,264