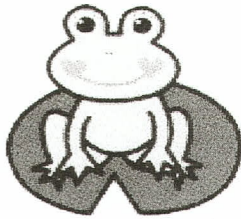


2019・6

皆様に  
元気と笑顔が  
届きますように



**6月の満月 17日**  
**6月の新月 3日**

H31. 6

自然薬・漢方・健康相談

**青木薬局**

岐阜市加納新本町2-28

TEL 058-275-3132

気温の変動が激しく、

桜が散ってからも、朝夕寒かったり、急に暑かったり、、、

自律神経もうまく調節できず、イライラしたり、眠れなかったり、

集中力がなく仕事がスムーズに進まない、疲れる、、、という方が  
多い春でした。

新しいお店に移って2か月、、、

新築の木の香りも薄らいできたので

ラベンダーやレモンなど心地よい香りを

楽しんでもいただき

新しく入れた15種類の健康茶をあれこれ、、、

ゆっくりおしゃべりしながら



『笑顔』になって帰られるお客様に感謝の日々を過ごしています。

梅雨に入り、ジメジメ嫌な季節になりますが、心は晴れやかに！！

つまづき  
やすい

転び  
やすい

立ち上がる時  
苦痛する

階段は  
手すりが必要



足が  
明らかに  
細くなった

# サルコペニア<sup>が</sup>

(筋肉量・筋力・神経反応の低下)

進んでいるかも?

「サルコペニア」の改善と予防に...

## 運動

運動による  
筋力・骨力強化

め  
↓  
ウラへ

## 栄養

筋肉の栄養  
タンパク質補給

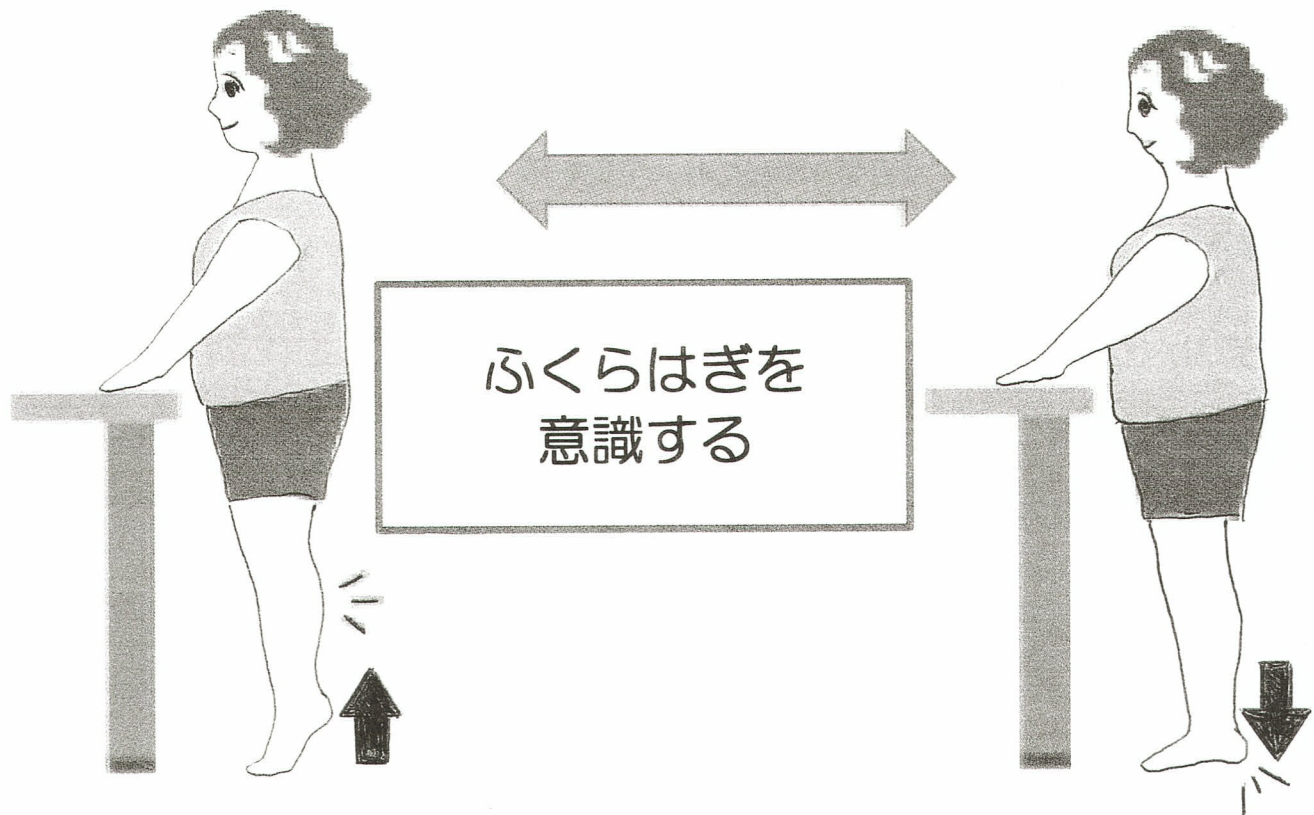
め  
↓  
別紙へ

## 酸素

筋肉細胞を  
元気にするため

め  
↓  
別紙へ

# 骨、血管、筋肉を鍛える 『ふくらはぎ体操』



かかとを上げる時  
意識する



血管・筋肉を刺激して  
強化します。

かかとを下す時  
意識する



骨を刺激して  
強化します。

有酸素運動するために、数を声に出して数えながら、  
1日10回朝夕から始め、徐々に数・スピードを増やしていきましょう。

## 筋肉は老化しない！退化する！ 毎日、コツコツ『ふくらはぎ体操』

お店と一緒に、『ふくらはぎ体操』しませんか？

# 筋肉の材料: タンパク質

## 食べてまあるか?



1日3回のあべこの食事に タンパク質(肉・魚・卵・豆など)を  
食べてまあるか? タンパク質は 食い貯めできません。  
せっかく運動しても、筋肉の材料不足では、サルコペニアの  
予防・改善できません!

## 当店オススメの筋肉の材料

### ココア味の おいしい プロテイン

1袋で 10gのタンパク質が摂れます。  
水又は 無脂肪牛乳で溶かして...

『**華食健美B.Base**』

30袋 ￥10,000.-  
(税別)

### 筋肉の分解を防ぎ、合成を助ける HMB 配合

ゼリータイプで 飲みやすい

コラーゲン、コンドロイチン配合

『**エミューゼリー**』

30袋 ￥6,300.-  
(税別)

### 栄養の吸収が 悪い方は アミノ酸で

必須アミノ酸すべて配合 天然アミノ酸

『**コンクレバン**』

1本(500ml) ￥2,900.-  
(税別)

人間は酸素がない  
(酸欠)と死んでしまいます。

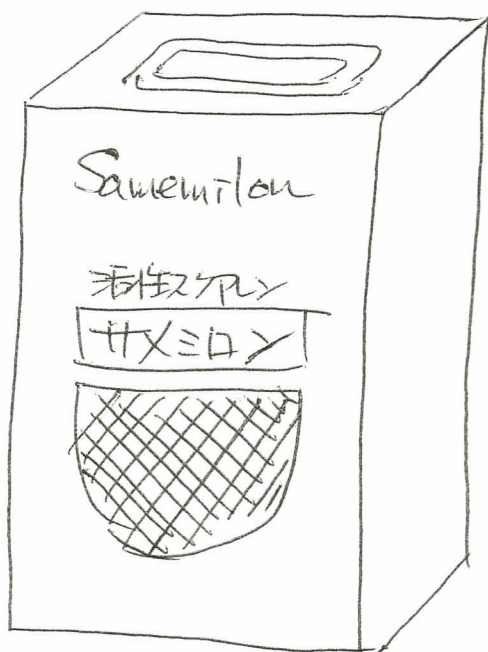
私たちの体を作っている  
細胞も、酸素がないと  
弱って... 壊れて...

死んでしまいます。

筋肉・骨・軟骨

にも、酸素が  
必要です。

『スクアレン』は  
細胞に酸素を  
届けて、細胞を元気に  
してくれます！



体の中に入った酸素の  
一部は 活性酸素に  
なります。

活性酸素は、

細胞を  
サビ(酸化)させ  
傷つけます。

『スクアレン』

には、細胞を  
活性酸素から  
守る働きが  
あります！

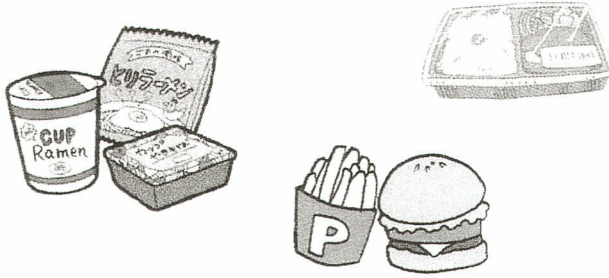
『サメシロン』で

筋肉・骨の細胞を元気にして、サロペニアの予防、  
改善しましょう。『サメシロン』は 高純度活性スクアレン  
100%！ 特許製法による不純物除去で、10年間で1%以下  
酸化しません。『スクアレン』=『サメシロン』

10カセル ¥1200~ (税別)

# ミネラルがムダ使いされています ミネラル補給で元気に!!

## 食生活の乱れ



加工食品やコンビニ食品で買う商品

## 医薬品の常用



病気を治すために飲んでいる薬

食品添加物やお薬の副作用によって  
大切な「微量ミネラル」を体外に排出

ミネラル  
不足

身体の不調

病気

カキエキスはやっぱりスゴイ!! ~ カキはミネラルの宝庫 ~

## ＜糖尿病＞

- ・牛牡蠣の中に血糖値を低下させる成分のあることはかなり以前から知られていました。  
その物質が何なのかはまだ確定されていませんが、牛牡蠣を食べ続けると糖尿病などの高い血糖値はよく下がります。  
牛牡蠣に含まれる糖尿病を改善する作用をもつ成分としてはビタミンB2やB6、ミネラルの亜鉛、クロム、カルシウムなどが上げられます。  
これらは医薬品のような作用で血糖値を下げるのではなく、からだの機能を正常にしていけることによって血糖値も正常値に近づけようとするものです。



現在、糖尿病、糖尿病予備軍の方は日本で2210万人  
つまり、日本人の成人の約5人に1人が糖尿病の疑いがあるのです。

いろいろ考えて食事をしていても

## 不足しやすいのが『微量ミネラル』

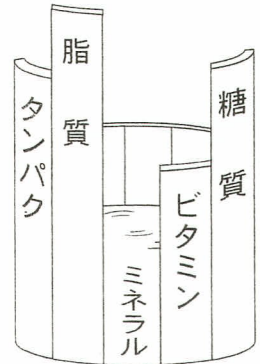
体重60kgの成人の「体内微量ミネラル」はたったの60g!  
とても少ないですが、体にとって、なくてはならないものです。  
また、亜鉛・銅・リチウム・セレンなど、多くの『微量ミネラル』は、  
バランスが大切で何かがタタすぎても少なすぎても、支障が起こります。

現代人は、脂質や糖質に  
偏りがちでビタミン・ミネラルが  
不足しています。

高齢者では、肉食を嫌って  
タンパク質が不足する  
「新型栄養失調」になっている方が  
増えています。



理想的な栄養状態



現代人の栄養状態

### ① 原料は100%国産

牡蠣の生産量は、1位が中国で  
全体の80%を占めています。

日本は韓国・アメリカに次いで  
世界4位。

「ワタナベオイスター」は、  
100%広島産の牡蠣を  
使っています。



### ③ 安全性の証明

国内の医療機関で  
多量・長期摂取試験を  
行い安全性を確証。

国内分析機関で放射性  
物質が含まれていないことも  
証明。

### ② 牡蠣エキスだけでできている

水とアルコールのみを使い、身が崩れない  
特殊な方法で煮出したエキスのみを  
使っています。

貝類の内臓にはゴミが  
多いので使いません。  
他の化学薬品も、  
一切使っていません。

### ④ 品質に自信! GMP基準の工場生産

Good (優れた)  
Manufacturing  
(製造・品質)  
Practice (管理・手順)  
医薬品製造基準の工場  
で生産されています。

|      |         |
|------|---------|
| 85錠  | 6,800円  |
| 160錠 | 12,000円 |
| 300錠 | 21,000円 |
| 600錠 | 40,000円 |

(税別)

ゼリー・ドリンクもあります。