

2020.5

皆様に
元気と笑顔が
届きますように



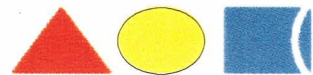
料金後納

ゆうメール



5月の満月 7日
5月の新月 23日

R 2 . 5



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

なかなか落ち着かないですね～

このお手紙が届いた頃は、どうなっているのか？ 毎日、感染が広がって、、、
とにかく、お店は安全な場所にしよう～！ と

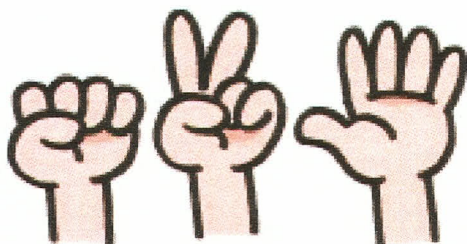
毎朝、次亜塩素酸水で床から机、椅子、、、のふき掃除をして、

お客様のご来店後には、取手やドア、机などのアルコール消毒、、、など、

安心してご来店いただけるよう心がけております。

外出自粛で、電話やLINEでの相談や商品の郵送も、行っております。

詳しくは、このお手紙の中、見てくださいね！



3000円以上お買い上げの方

『じゃんけんゲーム』

当店スタッフと

『じゃんけん』して勝ったお客様に

『丹波黒豆茶』プレゼント！

(20名様限り)

『簡単 お家ごはん』

②③
3/4 (1/2 + 1/4)

切らして... 混ぜるだけ!

酵素た〜30分、野菜た〜30分

『即席漬け物』

① ビニール袋に、

大高酵素飲料 60ml

焼酎 30ml

塩 15g (大さじ1) を入れる

② 500g くらい (両掌いっぱい) の野菜

(大根、きゅうり、パプリカ、人参など) を
短冊切りにして、①に混ぜる

③ 1晩置けば、出来上がり (詳しくはHP見てね)

漬物といふ。 サラダといふ。 おつまみといふ

3食 ~ お昼ごはん じゃあ、大さじ11

④ 初めはパプリカ食べたまま... という子も ⑤

天然素材 100% だから...

ミネラル

1分〜30分 混ぜるだけ!

無添加!!

☒ 保存料	☒ 香料	☒ 着色料
☒ 人工甘味料	☒ 塩分	☒ 酵母エキス
☒ 化学調味料	☒ タンパク加水分解物	

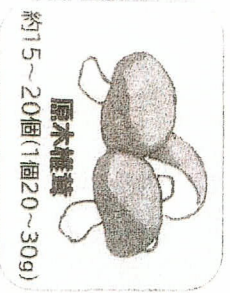
骨を目玉も
まるごと!!



素朴なまるごと!!



食物繊維も
まるごと!!



天然素材 100%

だし 栄養スーパース 500g 3.125円 (税別)

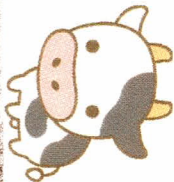
- ・ お湯に溶かして... スープに
- ・ 卵焼きに... チーズパンに...
- ・ 味噌汁にも...

お家ごはんを栄養満点メニューに

<たんぱく質・ミネラルをいっぱい摂りましょう!!>

牛肉

牛肉の鉄分は
野菜よりも
吸収**7倍**!



豚肉

玉ねぎと一緒に食べれば
ビタミンB1の
吸収**10倍**!



鶏肉

ビタミンAは
牛・豚の**3倍**!



たまご



プロテインスコア**100**

栄養価の優等生!!

紅鮭



紅鮭のアスタキサンチン
銀鮭の**2倍**!

青魚



加熱するより刺身にすると
50%DHAキープ!

さば味噌



さば缶から作れば
ビタミンD**2.2倍**!

いか



皮ごと加熱で
タウリン**6割**キープ!

しじみ



冷凍保存すれば
オルニチンが**8倍**!

じゃこ



ほうれん草と合わせると
カルシウム吸収**5倍**!

あさり水煮



生のあさりに比べ
鉄分が**8倍**!
汁には
ビタミンB12が豊富!

木綿豆腐



マグネシウムが
絹豆腐の**2.4倍**!

ごま



カルシウムが
牛乳の**10倍**!

こんぶ



カルシウムが
牛乳の**7倍**!

<野菜で栄養いっぱい摂ろう!!>

キャベツ

スーパにして
食べると



ビタミンCが**90%**キープ!

トマト

トマトのリコピンは
脂質と一緒に摂ると



吸収率**2倍**!

ブロッコリー

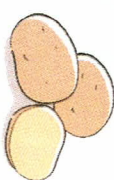
アスタートと
組み合わせると



スルフォラファンが**5倍**!

じゃがいも

皮ごと茹でれば
ビタミンB群



ビタミンC**90%**キープ!

カリフラワー

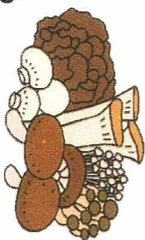
生で食べると
ビタミンC



摂取**1.5倍**!

きのこ

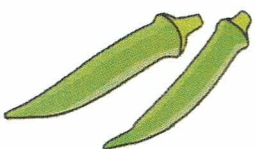
冷凍してから



加熱調理でうま味が**3倍**!

オクラ

酢と組み合わせで



ペクチン**2倍**!

生姜

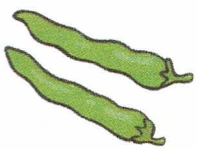
味噌との組み合わせで



ポリフェノール**1.5倍**!

ししとう

ビタミンB6が
ピーマンの**2倍**!



枝豆

蒸し焼きにして
食べれば



ビタミンC**2倍**!

セロリ

食べる前に
細かく刻むと



ポリフェノール**30%**up!

かぶ

根より葉は
β-カロチン**2800倍**!

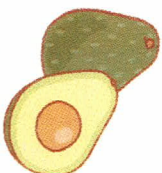
ぬか漬けにすれば
ビタミンB1



8.3倍!

アボカド

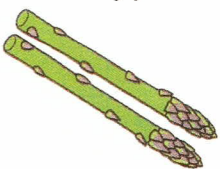
加熱するより
生で食べれば



ビタミンB6**5倍**!

アスパラ

春アスパラガスは
冬場ハウスより



ルチンが**7倍**!

ピーマン

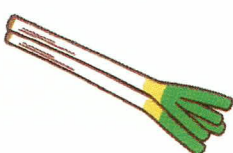
赤の完熟が
おすすめ!



ビタミンEは緑の**5.4倍**!

長ネギ

焼いて食べれば
甘みも栄養価も

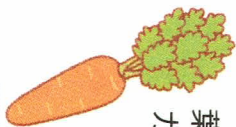


2.5倍!

<加熱で栄養アップ!!>

にんじん

油で炒めると
β-カロチン
吸収率**8倍**!



葉は実の
カルシウム**3.5倍**!

実に比べて
皮がβ-カロチン
2.5倍!

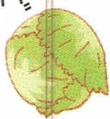
ごぼう

アク抜き**×**!
皮ごとレンジでチンすると
ポリフェノール**3倍**!



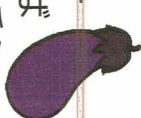
レタス

スーパなど
カサを減らすのが
コツ!
食物繊維も**2倍**!



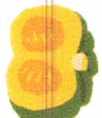
なす

揚げれば
β-カロチン
2倍!



かぼちゃ

茹でずに焼けば
ビタミンC **1.4倍**!



にら

油で炒めると
β-カロチン
吸収率**30%**アップ!



<保存方法で栄養UP!!>

バナナ

夏場に3日前後
追熟させることで
抗酸化成分が**3倍**!



玉ねぎ

皮をむき1週間
日光に当てると
ポリフェノールが**4倍**!



小松菜

保存前に茹でれば
ビタミンKが**50%**アップ!



白菜

塩もみして
1時間放置で
GABAが**6倍**!



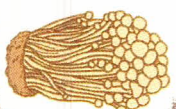
トマト

常温保存で
リコピンが最大**1.6倍**!



えのき

ミキサーにかける
&冷凍すると
キノコキトサンが
12倍!



大根

生大根と同じ重さの
切干大根は
カルシウムが**22倍**!



しいたけ

調理前30~1時間
天日干しにすると
ビタミンDが**10倍**!



<栄養豆知識>

β-カロチン

体内でビタミンAに変換され、
皮膚や粘膜の保護をする。

ペクチン

コレステロールのコントロール。整腸作用。

DHA

コレステロールや中性脂肪を減少させ、
血液の循環を良くする。。

アスタキサンチン・リコピン

β-カロチンの仲間。抗酸化効果。

オルニチン

アミノ酸の一種。肝臓への働きかけに関する
研究が進んでいる。

スルファラフィン

フアイトケミカル的一种。
抗酸化作用に関する研究が進んでいる。

ポリフェノール

抗酸化作用があり、動脈硬化などの
生活習慣病予防が期待される。

ルチン

ポリフェノールの一種でビタミンPとも呼ばれる。
血流改善、毛細血管を丈夫に。

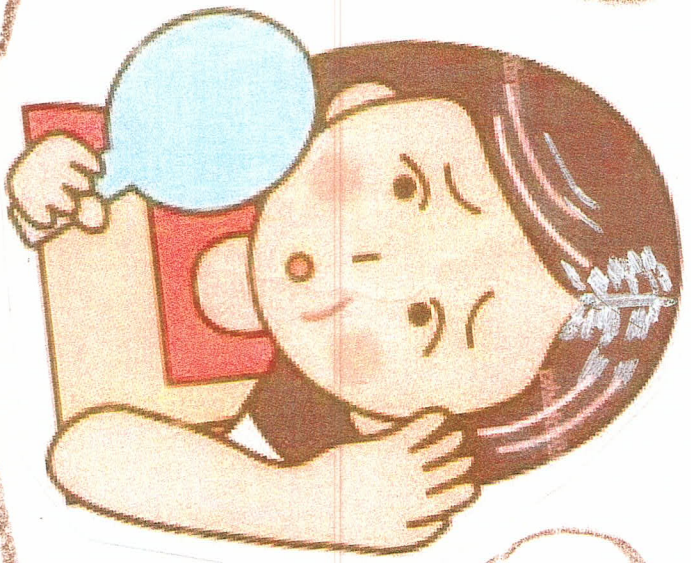
GABA

アミノ酸の一種。神経伝達物質として働き、
脳の興奮を鎮める。

キノキトサン

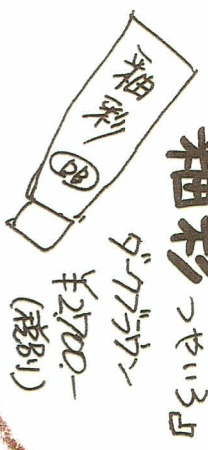
脂肪燃焼、吸収を抑える。

お風呂で髪を洗う...
髪を洗う...
髪を洗う...



自分2. 髪を洗う...
髪を洗う...

リンスの時.
使ったバニラが染まる
髪に染まる... 髪に染まる...
髪に染まる...



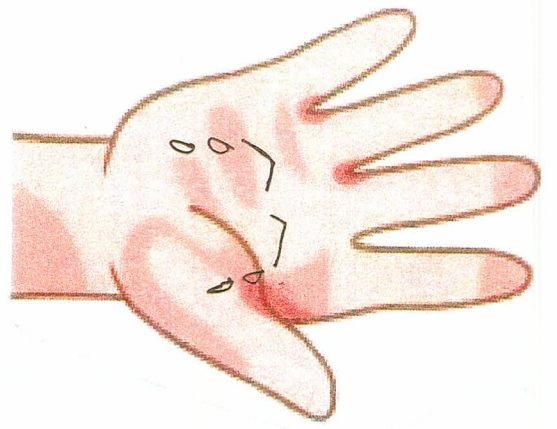
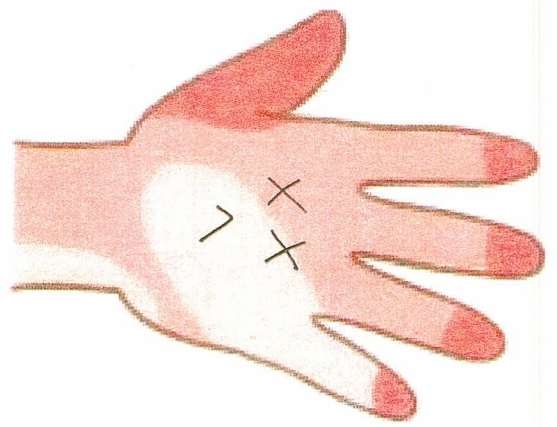
お出かいの時...
髪に染まる...
髪に染まる...
髪に染まる...

髪に染まる...
髪に染まる...
髪に染まる...



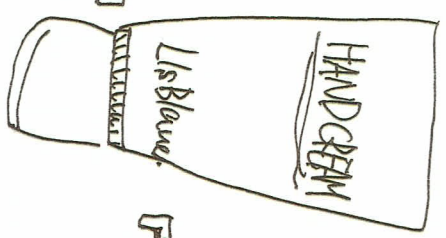
手を洗う... 消毒...

手が...



髪に染まる...
髪に染まる...
髪に染まる...

髪に染まる...
髪に染まる...
髪に染まる...



髪に染まる...
髪に染まる...
髪に染まる...

髪に染まる...
髪に染まる...
髪に染まる...

お出かけスタイル...

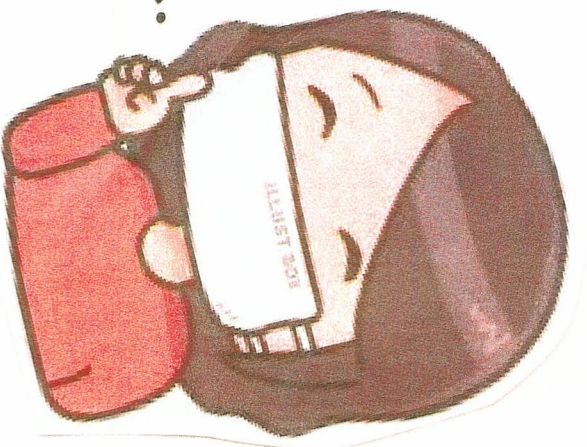
マスクしてる...

ハイ。ムンどうだい...

でも

紫外線には

要注意!!

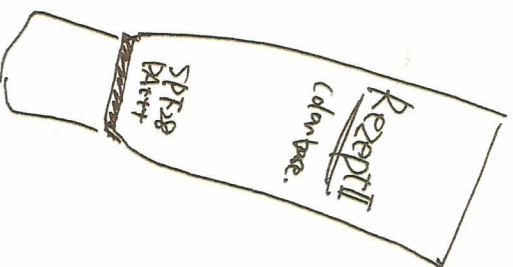


UV-A. UV-B. 近赤外線
300nm 光ダメージをトリプルカット!
（ファン）ヒールアーマー肌には

『
カラベースUV
』

日焼け止めで下地

30g ¥4000-
(税別)



今日は1-ハイだったし...

簡単でお手入れが... いろいろに

これ1つで 6役!!

(代指下地. 代指水. 乳液. 美容液. クリーム. パック).

セラミド酸

ラウロイルエー

細胞活性
ビタミンC

大高酵素飲料

ミネラル(ハチミツ)

7種類
和漢植物抽出液



『
エリチススジェル
』

50g ¥3600- (税別)

夜に塗る → 朝塗り...

朝塗り → 1日中しゅん

最近...

便秘のご相談



増えます!!

お家の中で過ごす時間が増え、

運動不足... 水分摂取不足... により
便秘気味になります。

温かい水分を取り、体を動かしましょう～

腸を若返らせる 1分ヨガ

1. 両足を上げて ブラブラ～

寝転んで足を上げ
ブラブラさせる (約10秒)
お腹へ血液が流れる。

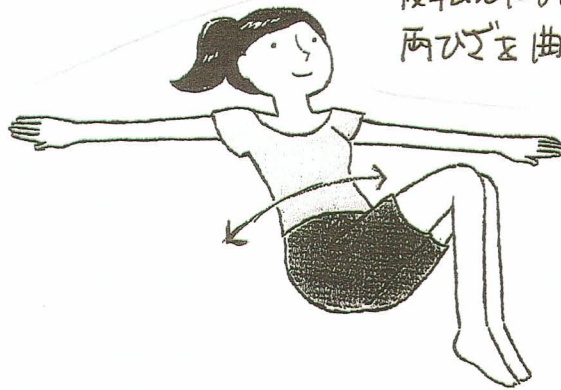


2. 寝転んで腰をひねる

寝転んだまま、両手を左右にえじ
両ひざを曲げる。

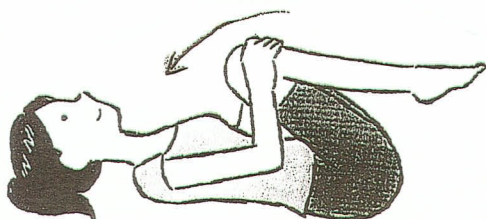
下半身を右45度にひねる
(約10秒)
次は左45度にひねる
(約10秒)

腹筋を刺激して
腸の動きを活発にする。



3. ひざをかかえて開く

左右のひざを手で引き寄せる。



両ひざを開き、
下ももを下腹部に
近づける (約10秒)

4. お尻を持ち上げる

両手で体を支えながら、お尻を持ち
上げて肛門をギュッと締める。
(約10秒)

