

2021・12

皆様に
元気と笑顔が
届きますように

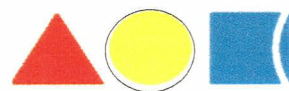
料金後納

ゆうメール



12月の満月 19日
12月の新月 4日

R3.12



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

寒くなりましたね～ 10月までは、あんなに暑かったのに、、、

昨年よりは、ちょっと外に出て、紅葉も楽しめた方も多かったかな？

当たり前じゃない生活が、当たり前のようになりながら

あっという間に1年が過ぎたように感じます。

今年も多くのご愛顧をいただき、本当にありがとうございました。

まだまだ、先ははっきりしませんが、いつも前を向いて！

来年こそ、明るい元気な年になりますように。



12月1日～30日

2,000円お買い上げごとに

当店お買い物券が当たる

『健康宝くじ』をお渡しします！

1等 10,000円 3本

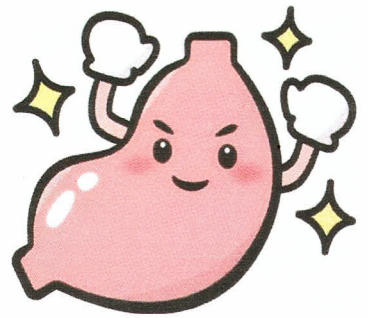
2等 5,000円 10本

3等 1,000円 30本

(当選発表は、R4年1月4日)

当たり
おめでとう！

胃腸の元気は 健康のもと!



脂っこいものを食べたり、
食べ過ぎると、胃がもたれる

油の分解を助けて
胃腸を元気に動かしてくれる

『新ガロール錠』
450錠 1,944円
990錠 3,300円



ストレスが胃にくる...腹痛、下痢...
胃の調子がいつも心配

350年以上続く、自然治癒力を高める生薬

『はらはら薬 翁丸』

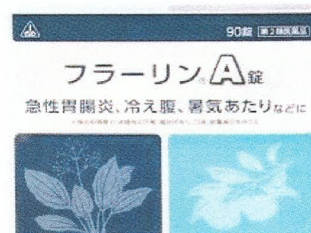
120錠 1,540円
360錠 3,630円
720錠 6,380円



お腹が冷える、よく下痢をする
下痢をしやすい

急性胃腸炎、下痢、冷え腹、吐き気など
お腹を温め整える漢方処方

『フラーリンA錠』
90錠 1,540円
300錠 4,070円



あなたの体温は？



体温が1下がると、、、

免疫力は、**37%低下**します

基礎代謝は、**12%低下**します

体内酵素の働きが、**50%低下**します

がん細胞は、**低体温を好みます**

ω-6

系油の多い

現代人



日本人の食生活の変化が、いろいろな病気の原因になっていると、

皆さんも感じていると思います。

その中でも、『油の摂り方の変化』が特に問題だということがわかってきました。

サラダオイル、コーン油などの植物油（ω-6系油）の摂取がとて多くなり、
魚の油（ω-3系油）の摂取が少なくなったことで、

アレルギーの病気（花粉症、アトピー性皮膚炎、喘息など）

炎症の病気（リウマチ、潰瘍性大腸炎、動脈硬化など）が増えたことが
わかってきたのです。

そのため、最近盛んに、ω-3系油（DHA・EPA）の摂取が言われるようになりました。

では、**どんなω-3系油を摂るといいのでしょうか？**

巷には、多くのω-3系油の商品が並んでいます。

注意しなければならないのは2つ！

① 酸化していないものを選ぶ！

油は空気に触れると酸化してしまいます。

酸化しては、ω-3系油の働きはなく、ただ臭いだけです。

製造過程で酸化しないよう考慮されている、信用できるメーカーのものを
選びましょう。

② 1日の摂取量(600mg以上)、特にEPAの量が大事！

ω-3系油とω-6系油の理想値、1：2にするには、普段の植物油の摂取を
控えながら、ω-3系油を1日600mg摂取することが大切です。

その中でも、特にEPAの量が大事！

DHAは、多く摂取しても体内での量はあまり変わりません。

EPAは、摂取した量によって、しっかりと効果を発揮します。

特に、コレステロール値が気になる方、動脈硬化が心配な方は、

EPA量が多いものを選びましょう。

ω - 3系油を摂るなら

『シーアルパ』で！

『シーアルパ』シリーズを販売する健創製薬は、水産業大手の『ニッスイ』の製薬部門から始まった会社です。

そのため、原料である良質の魚油を、確実に確保できます。

『EPA・DHA』の研究を、50年以上前から始め、世界初高純度EPA抽出技術を確立した会社です。

国内で販売されている魚油『EPA・DHA』の入っている健康食品、医薬品の原料には、ほぼ健創製薬のものが使われています。

『シーアルパ』シリーズは、良質の魚油から、不純物を限りなく取り除き、純度の高い『EPA・DHA』となっています。

魚の捕獲から、精製、製品化すべての工程で、酸化しないよう工夫されています。

魚油『EPA・DHA』を摂るなら、信頼できる『シーアルパ』をオススメします。

1包で600mg 飲みやすい



1包中
EPA 300mg
DHA 300mg

『シーアルパω-3』
30包（1ヶ月分¥6,264）

長く続けるなら



6カプセル中
EPA 507mg
DHA 241mg

『シーアルパ30』
180粒（1ヶ月分¥5,832）

脳機能の心配な方に



6カプセル中
EPA 290mg
DHA 203mg

『シーアルパ100』
180粒（1ヶ月分¥10,260）

現代人は脳が疲れている！

インターネット、スマートフォンの普及によって、情報や光の速さで飛び交い
現代人が1日に解れる情報量が莫大に増えました。

(1996年から2006年の10年間でさえも 500倍に増えたとか...) 入ってきた
情報を処理する脳は、量の多さと求められるスピードで
オーバーヒート状態となり 脳疲労を起す。

大丈夫？



スマホによる脳疲労チェックテスト

<行動チェック>

- ☐ スマホはいつも手元にスタンバイ
- ☐ 時間が空いたらスマホを取り出す
- ☐ 疑問が浮かんたら、すぐ検索
- ☐ 覚えておくために「写メ」を撮る
- ☐ スマホなしでは初めての場所に行けない
- ☐ スマホ以外で調べものをしない
- ☐ いつも時間に追われている
- ☐ 情報に乗り遅れることが怖い
- ☐ 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる
- ☐ 夜、布団の中でスマホをやっている

<脳チェック>

- ☐ ここ数年、物忘れが増えた
- ☐ 知っている人の名前がすぐに出てこない
- ☐ 何かを取りに来て、その目的を忘れる
- ☐ 約束をド忘れする
- ☐ 3日前、何をしていたか思い出せない
- ☐ 「話題のニュース」3つ挙げられない
- ☐ 最近、漢字が書けなくなった
- ☐ 最近、簡単な計算を間違える
- ☐ 検索すれば分かることは覚えられない
- ☐ スマホに頼り、道を覚えられない

<心身健康チェック>

- ☐ 頭も体も、いつも疲れている
- ☐ イライラして、感情を乱す
- ☐ いつも睡眠不足状態
- ☐ 体中に様々な不調を抱えている
- ☐ 集中できず、凡ミスが増えた
- ☐ やる気が起きず、興味も湧かない
- ☐ すぐ落ち込む
- ☐ 段取りが悪くなった
- ☐ 最近、あまり笑っていない
- ☐ 季節の移り変わりに鈍感になった

あなたのチェックの数は？

20個以上当てはまれば、スマホ脳疲労危険度、大

10個以上当てはまれば、スマホ脳疲労危険度、中です。