

2023.1

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



1月の満月 7日
1月の新月 22日

R5. 1



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

あけまして
おめでとう ございます

皆さんが元気に過ごせることが、1番です！ 今年も

体も、心も、元気になれる情報をお届けしたいと思っています。

昨年同様、体の不安、心配事、お気軽にお話にいらしてくださいね。

最近、テレビの音が大きくなった

何度も聞き返す

話す声が大きくなった

と思ったら、、、

1月23日 10時～(要予約)

『聞こえのチェック・補聴器体験会』

どんな音が聞こえてないの？

補聴器付けた方がいいの？

補聴器付けると、どんなふうに聞こえるの？

気軽にお試しいただけますよ！



長友選手の後悔

**20代で
食を理解していたら
バケモンになれてた！**



W杯！ 日本チームの戦い、すごかったですね～

目標としていたベスト8進出はなりませんでしたが、とても感動しました。

『ブラボー』が話題になった、4大会連続出場の長友佑都選手。

専属シェフをつけるほどの食へのこだわりがあるそうです。

2015年に4～5回の筋肉系のケガをしてしまったことがきっかけとなり、翌年から徹底的に食を意識し始めたそうです。

特に意識しているのは、『**良質なタンパク質**』と『**良質な油**』を摂ること！

魚、特に青魚は裏切らない！とのことで、今回のW杯に帯同している日本チームのシェフにも「3回の食事のうち2回は青魚を提供してくれと依頼されているそうです。その結果2016年以降、筋肉系のケガはゼロ。そして90分間走り続けなければならない無尽蔵のスタミナのもとになっています。

本人が「**もっと早く食という武器に出逢いたかった**」

「**20代でしっかり食のことを理解して取り組んでいたらバケモンになれてた**」と話しているように、ただがむしゃらに練習だけすれば一流になれるかという、そうでないようです。

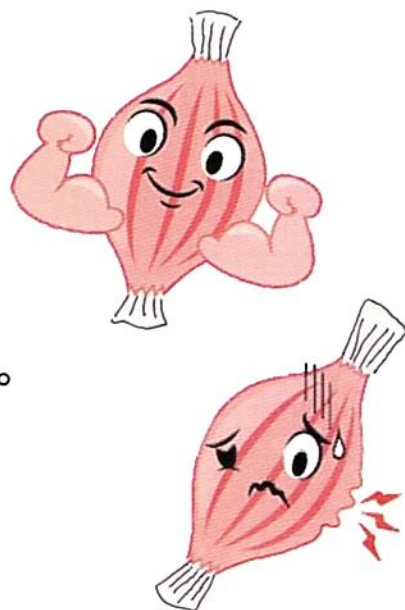
普段からの質の高い練習に取り組む、疲れをしっかりと回復させる、ここ1番の試合で自分の持っている能力を最大限に発揮する、ケガの少ない柔軟な筋肉や神経・関節を作る、これらは**全て日々の食事によって支えられている**のです。

その中で特に重要なのは、青魚を中心とした食事。

良質なタンパク質と良質な油（EPA）を日々補給していくことが大切です。食事で補うのが基本ですが、好き嫌いが多く、たくさん食べることが出来ない、消化吸収が悪い、胃腸が弱い、、、など食事での補給が難しい方はご相談ください。

『良質なタンパク質』が必要な理由

タンパク質は、私たちの体を作る材料です。
スポーツ選手にとっては、
筋肉を作る材料として欠かせません。
また、ケガをした時には、
早く治すためにより材料が必要です。
疲労を早く改善するためには、血流が大切！
元気な血液を作るためにもタンパク質が必要です。
大きなプレッシャーを感じながらも
頑張る選手たちの心の安定を司る
脳の神経伝達物質(セロトニンなど)も、
タンパク質からできています。
食事でタンパク質を摂るには、肉・魚・卵・豆類を
毎食摂ることが大切です。
タンパク質を摂っても、消化力が落ちていると吸収されません。
そんな時は、タンパク質が消化された状態のアミノ酸で摂取すると
効率よく摂ることができます。



『良質な油(オメガ3)』が必要な理由

オメガ3系の油の中でも特に『EPA』は、いろいろな効果が報告されています。

- | | |
|-------------------|------------|
| * 血管年齢を若く保つ | * アレルギーを抑制 |
| * 抗炎症作用 | * 中性脂肪の低下 |
| * 持久力アップ | * 高血糖の改善 |
| * 紫外線による肌のダメージを軽減 | など、、、 |



激しい運動で筋肉、腱、血管などの
傷、炎症を繰り返すスポーツ選手にとって
抗炎症作用のある良い油を摂ることはとても重要です。

試合中、走り続ける持久力アップにも、血流を良くして早く疲労を
回復させるためにも有用です。

慢性の炎症、血行不良は、いろいろな病気の原因になります。
予防に、オメガ3系の良い油を毎日摂ることが大切です。

オススメ『良質なタンパク質』補給法

食事でタンパク質を必要量摂取するには、
1日3回の食事に、肉・魚・卵・豆類の何かを必ず入れることが大切です。

引き締まった体作り
筋肉つけたい方に！

乳タンパク（動物性タンパク質）
大豆たんぱく（植物性タンパク質）
ビタミン、Lカルニチン含有
牛乳に溶かせば、

ココア味で美味しい
1袋で、タンパク質10gが
確実に摂取できる



『B.Base』 30包 10,800円

たくさん食べれない。
消化力が弱い。
カロリーが気になる。方に！

多くのアミノ酸を含む肝臓加水分解物と
特に筋肉強化に必要なアミノ酸
BCAA（バリン・ロイシン・イソロイシン）、
ビタミンB群を配合
糖質ゼロなので、カロリー1本2.5kcal
ウォーキングの前、
筋トレの後のアミノ酸補給に



『コンクレバンキュア』
1本 385円 10本 3,278円

オススメ『良質な油(オメガ3)』補給法

オメガ6系の油（お菓子・パン・ファストフードなど）を減らし
毎日の食事に、オメガ3系の油（魚）を必ず入れることが大切です。

1包で600mg
飲みやすい



1包
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
EPA
507mg
DHA
241mg

『シーアルパ30』

180粒（1ヶ月分¥5,832）

『バランスのよい食事』 って難しい！



私たちの体は、食べたもの（タンパク質）が材料になってできています。

食べたものが、しっかり消化・吸収され、体に必要なもの（筋肉・血液・骨・ホルモンなど）になるためには、ビタミン・ミネラルが必要です。

例えば、コラーゲンを摂取しても、ビタミンB2・B6・C・亜鉛がないと皮膚の再生はうまくいきません。

ホルモンも、ミネラルが不足すると働きが悪くなります。

糖尿病の方は、尿にミネラルが出てしまい不足するので、ミネラル補給をするとインシュリンの働きがよくなります。

現代人の食生活は、脂質や糖質に偏りがちで、ビタミン・ミネラルが不足がちです。

体重60kgの方に必要なミネラルは、わずか60g程度ですが、健康を維持するのに欠かせません。

また、多種のビタミン・ミネラルをバランスよく摂ることが、とても大切です。



理想的な栄養状態



現代人の栄養状態

『食事だけで、

バランスよくビタミン・ミネラルを摂るのは、

とても難しいことです。』

食事だけでは不足しやすい、ビタミン・ミネラルをバランスよく摂るために海の中の生き物、『牡蠣エキス』『スピルリナエキス』を、ぜひお役立てください。

ビタミン
ミネラル
アミノ酸
たっぷり！



小さい粒で
飲みやすい
ご家族みんなで



牡蠣エキス

『ワタナベオイスター』

85錠	7,344円	160錠	12,960円
300錠	22,680円	600錠	43,200円

スピルリナエキス

『らんちゃん』

750錠	5,227円
2500錠	14,256円

お菓子
ファストフード大好き



好き嫌いが多い



成長期の大事な時なのに、、、
食事の偏りが激しくて、なかなか食べてくれない
栄養のバランスは大丈夫???と、心配するママに
家族みんなで飲んでみて！

ハワイ産スピリナ

ビタミン

ミネラルがいっぱい

ビタミンB1、B2、B6、B12、C、
E、K、ナイアシン、パントテン酸
ビオチン、β-カロチン、葉酸
カルシウム、鉄、亜鉛、セレン
マグネシウム、ピオキサニン、
クロロフィル、、、など

細胞膜、脳の栄養

フォスファチジルコリン
フォスファチジルセリン
イノシトール



骨強化

ビタミンD



藻の光合成色素

タンパク質

「フィコシアニン」

- *抗酸化作用
- *抗炎症作用
- *抗ウイルス作用
- *抗腫瘍作用
- *細胞・肝臓の保護作用
- *免疫賦活作用
- *抗アレルギー作用



『らんちゃん』

750粒 ￥5,227
2500粒 ￥14,256

腸内環境改善

乳酸菌・オリゴ糖



糖尿病は、糖だけでなく ビタミン・ミネラルも、 尿中に異常に多く排泄される病です。



糖尿病は、私たちが食事で摂った糖を体の中で必要なエネルギーとしてうまく使えれず、血液が余った糖でベタベタ状態になる病気です。また、糖尿病では、糖とともに亜鉛・セレン・クロムなどの必須ミネラルが尿中に多量に排泄されやすくなります。（健康な方の3～5倍）食事療法を行う中で、カロリーばかりを気にして食事のバランスが悪くなり、ミネラル・ビタミン不足になる傾向もあります。

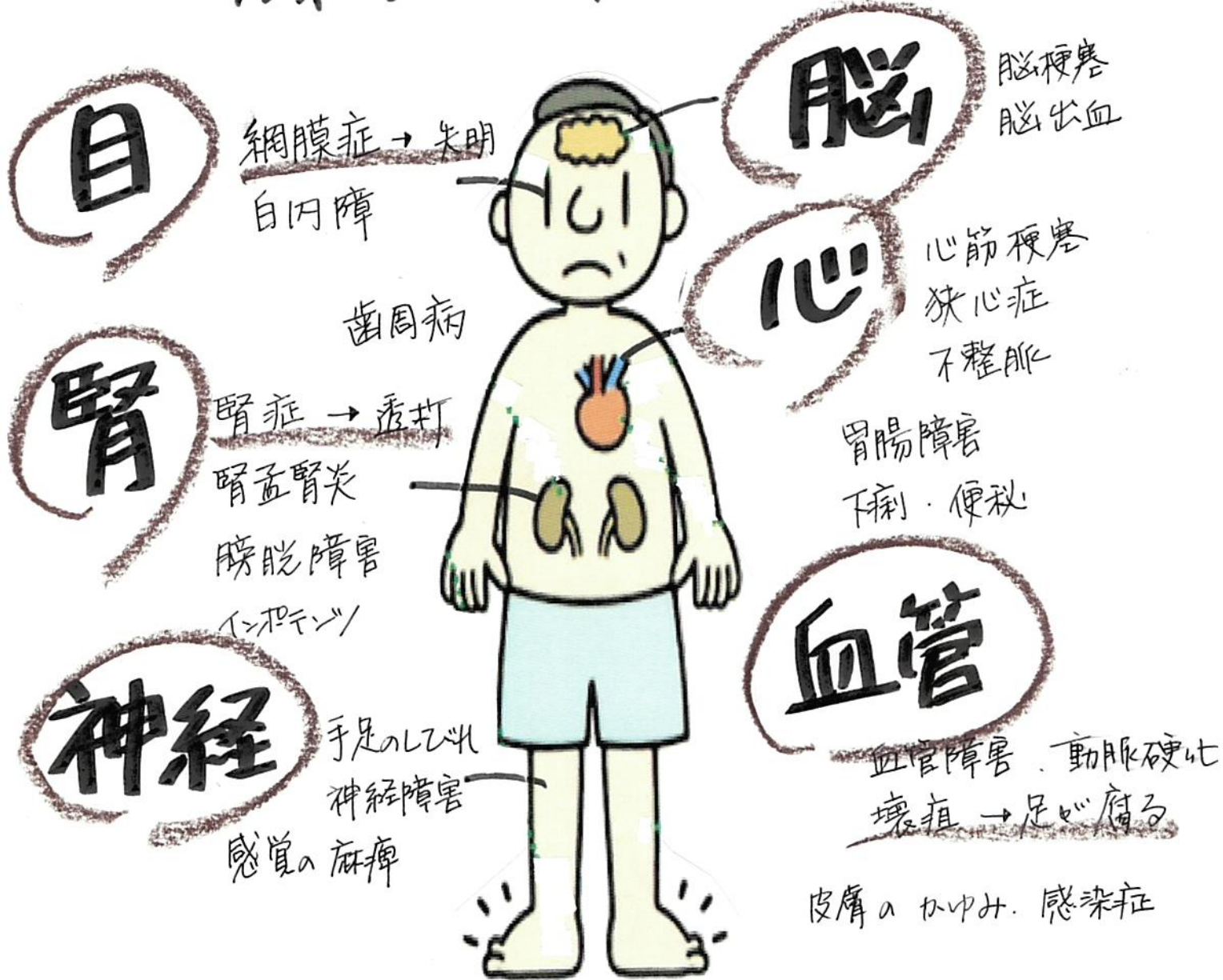
亜鉛・セレン・クロムといったミネラルは、血糖を下げるホルモン「インスリン」の働きを補ってくれます。なので、これらのミネラルが不足すると、インスリンの働きもより悪くなります。ミネラルやビタミンB2、ビタミンCは抗酸化により血管を守り、ビタミンB6、B12は、神経症の症状を軽減します。糖尿病の合併症である、動脈硬化や末梢神経障害、網膜症、腎障害予防をすることができます。糖尿病は、自覚症状があまりなく、摂生もしにくい病気です。がベタベタの血液が流れることで、全身の血管がダメージを受け、様々な合併症を引き起こしたり、他の病気の引き金になります。

糖尿病の方はもちろん、 血糖値が気になる方、 ビタミン・ミネラル補給を！

糖尿病は合併症が心配

ベタベタ血液が流れ続けると...

全身のあちこちに病気(合併症)が...



これら以外にも、ガンになるリスクが上がるとも言われている。
病院での血糖値コントロールはもちろんでいい。

抗酸化、血管のケアなど、漢方薬やサプリメントが役立つことも
多くある。血糖値が気になる方、お気軽に相談ください。