

2023.6

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



6月の満月 4日
6月の新月 18日

R5. 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

連休が明けても、まだ寒いな～と思っていたら、真夏のような暑さ

気温差は、体にとって大きなストレスになります。

特に動いたわけではないのに、疲れ、だるさを感じたり、スッキリ元気が出ないな～と感じることも多い季節ですが、朝が大切！

朝日に向かって深呼吸して、1日をスタートさせてください。

外出する時は、紫外線予防と水分補給を忘れず、気をつけてお過ごしください。

6月は、お店の前の道路工事で、お店の前にお車を停めることが出来ません。

歩道も通りにくくなりそうです。足元にお気をつけて、ご来店ください。

青木薬局公式Lineでお友達登録すると、とっても便利です！

- ① お薬の飲み方がわからない、飲み合わせが心配な時、すぐに聞けます！
- ② ゆっくり相談したい時は、Line来店日時を予約できます。
- ③ 商品を送ってほしい時も、Lineで発注できます。
- ④ 血液データなど、写真で送って、相談できます。
- ⑤ 当店から、お得な情報、新商品・季節商品の案内が送られてきます。



お友達登録の方法がわからない方、店頭で簡単にできます。お申し付けください。

83才の母が 4月に何度も熱を出し、念のため大きな病院でα検査と
勧められたので、市民病院に付き添っていきましょ。

もともと肩の痛みで整形外科に通う以外、かかりつけ医もなく

1年に1度の 市や保健所で、血圧、コレステロール値が高めと言われているも
当分の健康貯金商品や漢方薬を飲む程度... ため

大きな病院は久しぶり (休日にハチに刺さった100年以來...)

人の多さと待ち時間の長さに うんざりでした。医師の問診は
とても丁寧で、不安なことに対して 的確に検査してもらい 問題なし!
お墨付きも いれていきましょ。

仕事柄、病院の様子、働く人、患者さん... 気になって キョロキョロ
つづく。病院のおせちには びっくりしていたよ〜と
病気に慣れていいのね 1番! と 改めて 思いました。

④



6月18日(日)は『父の日』

『元気のもと』プレゼントしませんか?

家族の中でだれが病気になっても、本人が辛いのはもちろん、
家族皆さんにいろいろな負担がかかります。

成長期の子供たちは、病気になることなく健やかに
働き盛りの人たちは、ストレス社会の中でも心身ともに元気に
体力低下を感じる中高年は、家族に迷惑をかけないように
元気に年を取っていきたいと思いますよね。 そのために

毎日コツコツ

健康貯金

始めましょう！



免疫機能を
元気にする



「リナマックスエクス」

毎日20ml
500ml ¥14,040

心と体の栄養
アミノ酸



「コンクレバン」

毎日30ml
500ml1本 ¥3,456
500ml3本 ¥9,295

骨と血液の元
カルシウムと鉄



「バイランCaII」

毎日30ml
500ml1本 ¥3,216
500ml3本 ¥8,500

@cosme (アットコスメ)

日本最大級の化粧品・美容の総合サイト



星5っ!!

お肌
モチモチ

化粧品前に
1プッシュ
化粧のりが違う!

キズ、ニキビ
やけど...

治りがはやい!

レーザー治療
のあと

あとがキレイに

オイルなのに
べとつかない

髪にも

サラサラ~



『サメシロンエース』

7ml | 2,200円
20ml | 5,500円

日焼け後のケア、

目もと、マスクでの口周りの乾燥にもお役立て下さい。

大切なタンパク質について

Q1、タンパク質って？

人間の体は、タンパク質でできています。（水60%、タンパク質15～20%）
私たちが健康でいられるために1番重要な栄養素です。

Q2、食べたタンパク質はどうなるの？

肉・魚・卵・豆などタンパク質を含む食事を摂ると、消化酵素で切られ
小さなペプチドやアミノ酸に分解され、吸収されます。

消化酵素もアミノ酸から作られるため、タンパク質が足りない人ほど、
消化酵素も不足して、タンパク質を消化しにくくなるという悪循環に。



Q3、タンパク質とアミノ酸

体を構成するアミノ酸は主に20種類です。

体の中で構成できるアミノ酸11種類（非必須アミノ酸）と

合成できないアミノ酸9種類（必須アミノ酸）があり

必須アミノ酸は、毎日の食事から必ず摂ることが必要です。

<必須アミノ酸>

バリン、ロイシン
イソロイシン、リジン
メチオニン、ヒスチジン
トリプトファン
フェニルアラニン
スレオニン

Q4、タンパク質の働きは？

タンパク質は、体の中で様々な働きをしています。

皮膚・毛髪・爪・骨・歯・筋肉・内臓（肝臓・胃腸など）・血管など
体を構成する材料として

血液・酵素・ホルモン・抗体など、いろいろな働きをする物質の材料
としての働きがあります。特に重要な働きの中で、、、

①心を作るタンパク質—心は、タンパク質が材料となって作られる神経伝達物質

（セロトニン、GABAなど）のやり取りが脳の中でバランスよく
行われることで安定します。

②薬を運ぶタンパク質—私たちが病気の時に飲む薬は、アルブミンというタンパク質に

くっついて移動します。アルブミンが少ないと、必要な所に薬が
移動できず、薬の効果が出にくかったり、副作用が多く出たりします。

③免疫力を高めるタンパク質—感染症予防に摂取するワクチン

ワクチンを接種するとタンパク質を使って抗体を作り、
侵入してくるウイルスと戦います。

タンパク質が少ないと抗体が十分に作れず、ワクチン接種の
効果も下がります。



Q5、タンパク質はどれだけ摂ればいいのか？

運動量や性別、
年齢により変わりますが、
タンパク質の1日の摂取必要量は
男性60～65g、女性50gです。
1日3回の食事に分けて
摂取するよう心がけましょう。



肉類100gに16～20g



魚介類100gに16～20g



納豆1パックに7～8g



豆腐1/3丁に6～7g



卵1個に7g



牛乳、豆乳コップ1杯に6～7g

食事で十分摂れない タンパク質を補うために

タンパク質の量をしっかりプラスしたい方に

1包でタンパク質10gと、ビタミン・ミネラルが摂れる

『こだわりのプロテイン』

牛乳や豆乳に混ぜて、ココア味で飲みやすい



『**B Base**』 30包 10,800円

吸収率の良いペプチド

消化吸収に負担をかけずタンパク質をしっかり摂る

細胞の再生に優れた豚由来コラーゲン

ビタミンB,C配合

皮膚、血管強化に！



『**コラーゲンBC**』 60包 6,480円

必須アミノ酸20種類全てが摂れる！

ビタミンB群、心臓エキス配合

ノンカフェイン ノンアルコール

吸収率がいい！ 毎日の健康作りに！

『**コンクレバン**』

1本 3,456円

3本 9,295円



☻ 梅雨☂ ~ 夏☀ は 体の外も中もジメジメ~

体の中の水の巡りや 排泄が 悪くなり

（体のあちこちに水が溜まること（水毒・水滞）で
いろいろな不調が 起る）やよい季節です。

めまい
ふらふら
頭痛、頭重

関節の痛み
こわばり

手足のむくみ



のどのかゆき
鼻水

あかみか
胃が ちゃぽちゃぽ

冷え
だるさ

下痢

あなたの不調....

「**水**」が原因かも？

お悩み お聞かせくださいね！

ウイルスと共に、元気に安心して過ごすために！

新型コロナウイルス感染症について、マスクの着用は個人の判断となり5類感染症へ移行されました。

これから、どんなことを注意していけばいいのか？

もし感染した時は、どうすればいいのか？ 考えておきましょう。

新型コロナウイルスが無くなったわけではありませんし、5月には、子供たちの胃腸炎や、関東でははしかが流行しました。風邪、インフルエンザなど、ウイルスはもともとあります。いつまでも、多くの規制がある生活が続けることはできませんからできれば感染しないように、それぞれの判断で自分を守り、自分自身が持っている免疫力を整えておくことを心がけましょう。

感染したかも？と思ったら、、、

5類感染症に移行したため、病院に行って検査をしたり、出ている症状に対して出される薬（解熱剤、咳止めなど）は、以前のように無料ではありません。

いつでも検査できるように、お家に『抗原検査キット』を用意しておくで安心です。

病院に行きたいけど何処へ行けばいいか？わからない時は、岐阜県の場合は、ホームページに医療機関が載っていますし、保健所や総合健康相談窓口 Tel058-272-8860でも案内してくれます。

感染してしまった時は、他への感染を予防するためにも、お家の中では換気をしながら手洗い消毒を徹底し、学校や会社など外出は、5日間は控えた方がいいでしょう。

発熱、咳などの症状や、感染後早く元気になるための体力・免疫力アップなどに効果的な漢方薬や自然薬も多くありますので、お気軽にご相談ください。

冬に感染した方の中には、今でも気になる症状（後遺症？）で不安を感じている方もあります。

長引く咳やだるさ、脱毛、、、など、、、

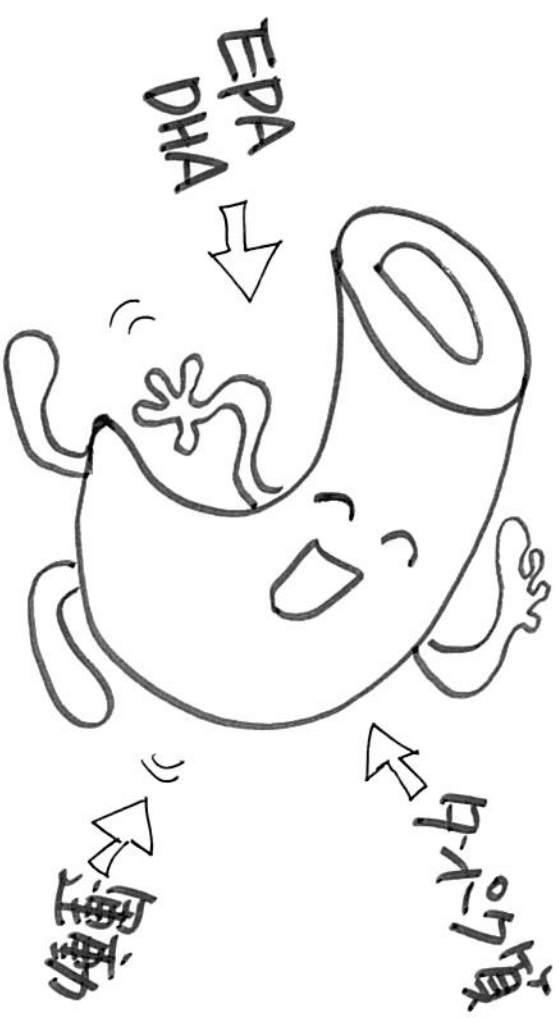
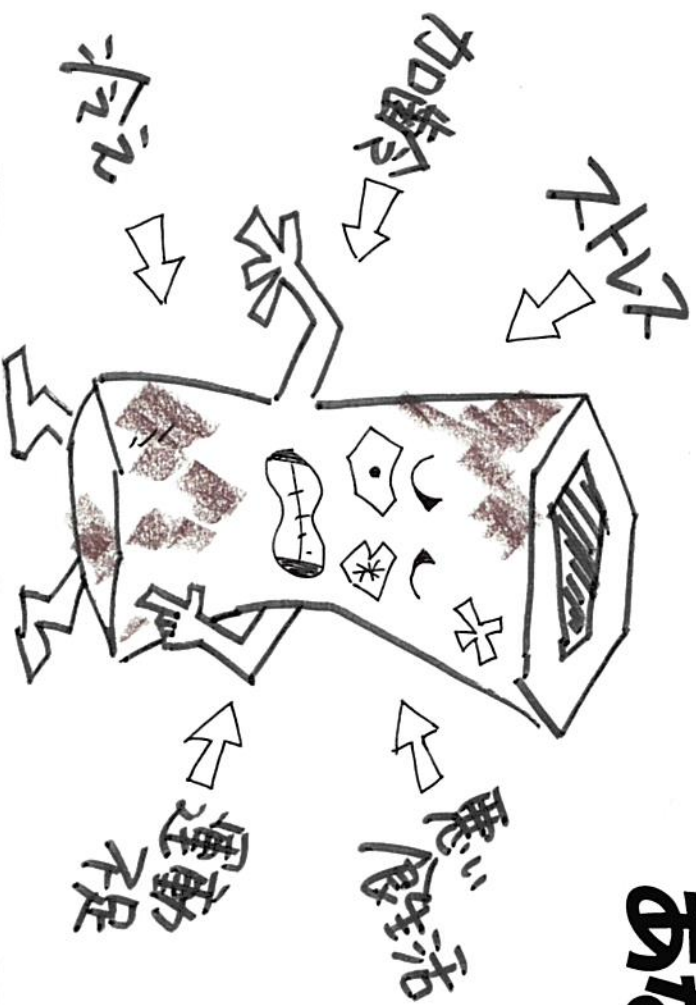
後遺症になる原因が解明されてきたものもあり、それに対して効果的な漢方薬や自然薬もあります。

これって後遺症なのかな？と思われる方は、お気軽にご相談くださいね。

命に係わる病気、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血、これらは心臓や脳という臓器の病気ではなく『**血管の病気**』です。『**人間は血管と共に老いる**』と言います。

全身に酸素や栄養を送り、不要な物を回収する道路の役割をする大切な血管！

あなたの血管は大大夫？



ストレス、気温差は血管にぎゅ〜っと負担をかけます。
食事や運動習慣によって起こる生活習慣病である
高血圧、高脂血症、糖尿病では
血液はドロドロ、血管が傷つき、硬くなります。

**血管が、
切れたい、詰まったいすると大変！**

自律神経を整えて血管を緩め、
食事や運動習慣の改善によって
血液はサラサラ、血管はしなやかになります。

**血管を丈夫にして、
元気に過ごしたいですね！**