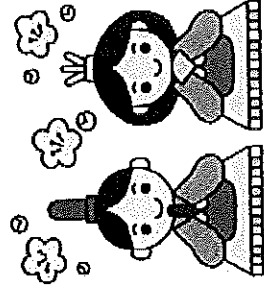
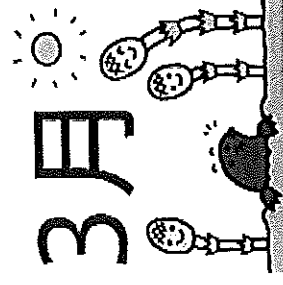


2017・3

皆様に

元気と笑顔が
届きますように



H29. 3



青木薬局

3月の満月 12日

3月の新月 28日

アピタ店 岐阜市加納神明町6-1

TEL 275-3132

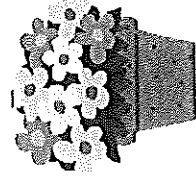
あっという間に、今年も2か月が過ぎてしまいました。
寒い日が続くと、何となく気分も晴れやかになれませんが
そんな時こそ、からだを動かして、体（血液）の巡りをよくすると
気持ちよ～くなりますよ！

3月！ 春だ！っと思いたいところですが、まだまだ寒い日が続きそう
で生活の環境が変わるなど、忙しい方も多い季節、

体も心も健やかにお過ごしくださいね～

7ヶ月セールお花の交換は

3月20日・21日です！



お花の交換券・補助券をお持ちになっ

て来店くださいね！

まだまだ寒いですね～

こんな時の夕食と言えば、、、やっぱり『鍋』

温まりますよね～～

野菜もたっぷり摂れて、、、簡単で、、、

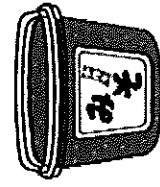
家族でつつくもの、一人鍋も、、、それぞれいいものです。
皆さんは、どんな鍋がお好きですか？

水炊きで、ポン酢をつけてあっさりど

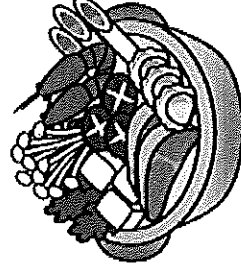
スパイシーなキムチ鍋

こってり豚骨風

私は、牡蠣が入った味噌鍋がいいな～



お家で味噌を作るようになって
ますます味噌好きになってます！



今年も、2月10日に『大高酵素を使ったお家味噌作り』を行いました。
毎年参加の方に加え、今年は、お客様のお友達の方達の参加が増え、
2歳の女の子も親子で参加して、とっても楽しく、16瓶の味噌を
仕込みました。

待てば待つほど味わいの深い味噌が、、、

食べ頃になる秋が楽しみです！

ご興味のある方、来年はぜひ参加してくださいね～

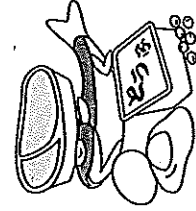
ネットで何でも調べて、こんなことが書いてあったけど、本当？

という質問を受けることが多くなっています。

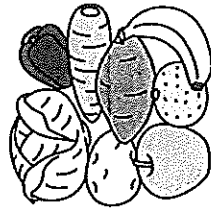
多くの情報を調べているつもりが、偏った情報ばかり見たり、

自分が不安になる情報ばかり調べて、ますます不安になったりすることが
多いようです。特に、子育て、難病でお悩みの方は、外に出て、
自分の思いを話すことも少なく、ネット頼りになり過ぎるようです。
調べてみただけ不安だったり、よく分からない事、

お気軽におしゃべりにいらしてくださいね。



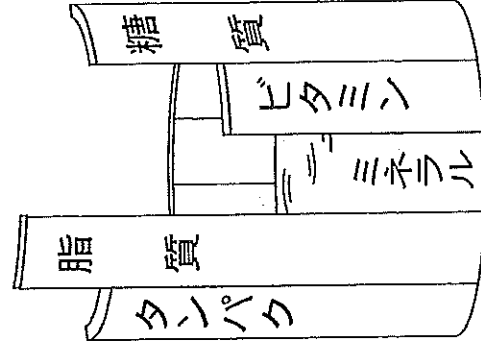
『バランスのよい食事』 って 難しいですね！



私たちの身体は、食べたもの（タンパク質）が材料となっていていきます。
 食べたものが、十分、消化・吸収され、身体に必要なもの（筋肉・血液・
 骨…などの細胞）になるためには、ビタミン・ミネラル・酵素が必要です。
 例えば、コラーゲンを摂っても、ビタミンB2・B6・C、亜鉛がないと
 皮フの再生がうまくできません。
 ホルモンの働きもミネラル不足で悪くなります。
 例えば、糖尿病の方は、亜鉛やセレンを摂ることでインスリンの働きが
 良くなります。

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。
 成人60kgで約60g程度と
 本当に微量ですが、健康を
 維持するために必要な量は
 多すぎても不足してもダメです。
 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
 いる方の増えています。



現代人の栄養状態



理想的な栄養状態

アミノ酸・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂ることはとっても難しいことです。

そんな時には



活性型 牛至虫腐エキス

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

ココがすごいぞ！！ 『ワタナベオイスター』

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。

② 牡蠣エキスだけで造っています！！

もったいないのですが、煮出した牡蠣の身は使っていません。なぜなら、貝類は内臓に色々なゴミを溜めてしまう性質があるのです。煮るのも水とアルコールだけを使い、身が崩れない特殊な方法を用います。

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認。国内分析期間で、放射性物質が含まれていないことも証明。

④ 品質に自信！！GMP基準の工場が生産！

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。

風邪の予防に

免疫力を高めウイルスや細菌からの感染を防ぎます。また、かぜの早期回復に役立ちます。

アレルギー体質に

過敏になった免疫機能を正常化してアレルギーを防ぎます。花粉症、アトピー性皮膚炎に...

胃腸の働きが弱い方に

微量ミネラルが消化酵素の活性を高め胃腸の働きを高めます。

貧血でお悩みの方に

鉄だけでなく改善されない亜鉛不足貧血の栄養補給に。(亜鉛は大切なミネラルの一種)

口内炎になりやすい方に

炎症部分の修復にはタンパク合成が必要です。その合成にミネラルは重要な働きをします。

疲れのとれない方に

疲労物質(乳酸)を分解して、肩こり・倦怠感・頭痛・筋肉痛などの諸症状に役立ちます。

老化による免疫力の低下に
加齢により低下した免疫機能の正常化に
お役立て下さい。

妊娠・授乳期の栄養補給に
ママは胎児・乳児の成長のために十分な
栄養補給が必要です。

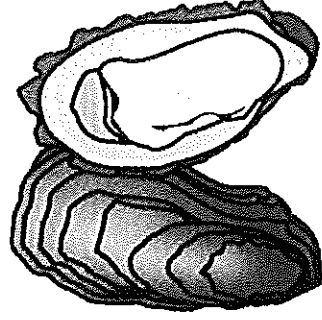
弱った肝臓に

肝臓はたくさん酵素の働きで機能しています。
ミネラルはその酵素を活性化します。

糖尿病の食事療法の補助に
カロリー制限でミネラルは不足します。インスリン
の合成・貯蔵には亜鉛が必要です。

ハリをなくしたお肌に

お肌のハリを保つコラーゲン。ミネラルは
体内コラーゲン合成に必要不可欠です。

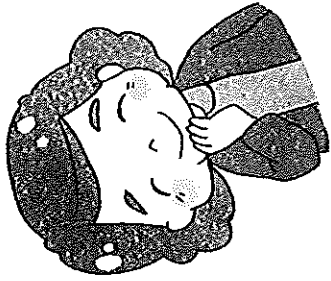


牡蠣エキス

始めをみませんか？ 続けをみませんか？

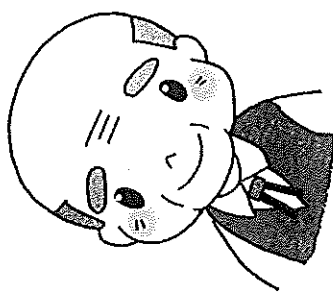
1日 171円

『認知症予防貯金』



元氣、ボケず、長生き

したいよね～



DHA・EPAの 最新臨床試験データ

1. 総死亡率 20%減少
2. 心死亡率 30%減少
3. 突然死亡率 45%減少
4. 喘息改善作用
5. ガンを5年遅らせる可能性あり
(炎症サイトカイン抑制による進行遅延)
6. アトピー改善作用
(出生前後が効果的)
7. 認知症・アルツハイマーを予防
(DHAがβアミロイドの沈着を抑制し老人斑を減少)

『シーアルバ100』



『イチョウ葉の働き』

- 認知症の予防・改善
- 脳血流改善
(頭痛、耳鳴り、めまいの症状)
- 活性酸素の除去
- 血栓形成の抑制
- 血管柔軟性の維持・改善
- 高血圧、動脈硬化の予防・改善
- 血管、血液の老化防止等

『シーアルバ100』

DHA・EPA・イチョウ葉エキス 西2合

180カプセル
(1～2ヶ月分)

¥10,260.-

胃の調子が悪い〜[※] あなたはどちらのタイプ？

機能亢進 (胃酸過多) タイプ

- 症状** 胃の痛み、胸やけ、ゲップなど
原因 ストレス、タバコ、コーヒー、アルコール、薬物の乱用、香辛料のとりすぎ

機能低下 (消化不良) タイプ

- 症状** 食欲不振、もたれ、むかつきなど
原因 暴飲暴食、ストレス、脂肪の多い食品のとりすぎ

胃は、自律神経がもとに反応するレギュレーターな臓器です。
ショック... イライラなどの感情により胃の状態は「えず」変化します。
胃の調子が「悪くなる」と、食べ物の消化が「悪くなり、元気がなくなるだけではなく、口臭・口内炎・下痢・便秘なども起ります。

胃の薬って...？

粘膜保護剤

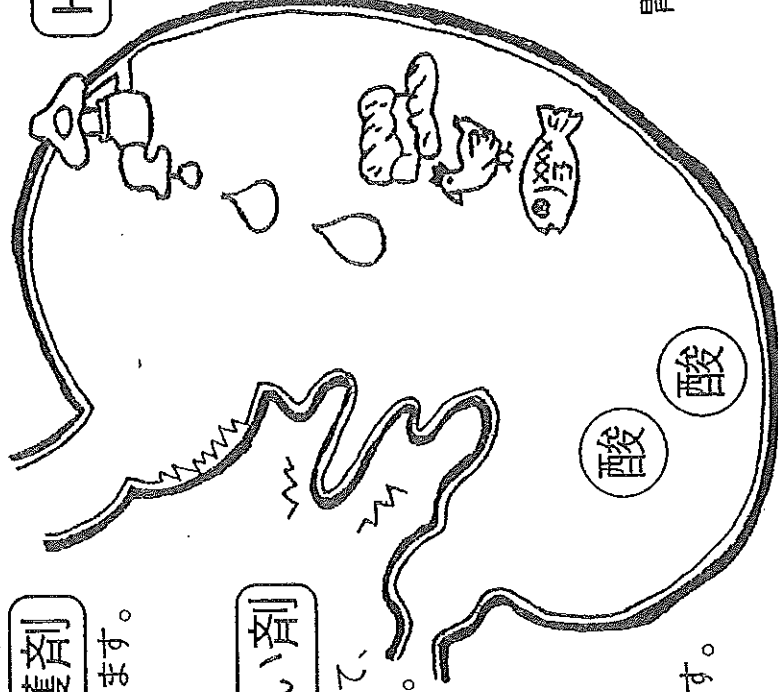
胃の壁を守ります。

鎮痛・鎮けい剤

胃のケイレンを抑えて、痛みをやわらげます。

制酸剤

胃酸を中和します。



H₂ブロッカー

胃酸の分泌を抑えます。

消化剤

胃の中に入ってきた食べ物の消化を助けます。

健胃剤

胃の働きを活発にします。

胃の症状に合ったお薬を相談してお選びください。

胃を元気にするのための養生法

心身の養生	胃酸過多タイプ	消化不良タイプ
<p>過労を避けましょう ストレスをかけないよう気分転換をする 睡眠時間は充分に取りましょう</p> <p>早食いはやめましょう 食事の時間は規則正しく、きちんと3食摂りましょう</p>	<p>胃を刺激するもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーヒー、アルコール、炭酸飲料は症状がなくなるまで避ける ・コシヨウ・唐がらしなどの香辛料、塩辛いもの、甘い物、梅干し・夏みかん・レモンなどの酸味の強いもの、冷たい物、熱い物 <p>胃に負担をかけるもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚、焼き肉、繊維のかたい野菜（ゴボウ、たけのこなど） 	<p>休養・睡眠を充分に取りましょう 無理をせず、時々、気分転換をはかりましょう</p> <p>食事の時間は規則正しく、1回の食事は少なめにし、食事の回数を増やしましょう 食事はゆっくりよく噛んで食べましょう 食後の休憩を充分にとりましょう</p> <p>脂肪分の多い食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ・繊維の多い食品（ゴボウ・竹の子などの根菜類） ・ジュース、ビールなどの冷たい飲み物
<p>避けた方がよいもの</p>	<p>タンパク質</p> <p>糖質</p> <p>脂肪</p> <p>味付・嗜好品</p>	<p>・挽き肉、鶏肉、白身魚などをよく煮て食べる（肉エキスの多いスープは食欲増進します）</p> <p>・お粥、食パン、うどんなどを柔らかく調理する</p> <p>・消化が悪いので控えるが、少量のバター・サラダ油は用いて良い</p> <p>・大根おろしなどの温和な香辛料を使用すると、食欲増進になります</p> <p>・少量であれば、アルコール（食前酒など）・煎茶</p> <p>・コーヒーを飲んでも良い</p>
<p>食べて良いもの</p>	<p>・柔らかいご飯、お粥、うどん、オートミールなど</p> <p>・脂肪は、胃液の分泌を抑制するので適量の良質のものは良い</p> <p>・味付けは薄味で、調味料も控えると良い</p> <p>・繊維の多い野菜を摂ると胃に負担がかかるので、繊維の少ない野菜を柔らかく煮たり、裏ごしして摂る</p> <p>・お茶は番茶が良い</p>	<p>・歯の悪い人は早めに治療しましょう</p> <p>・胃腸の調子が悪いと消化力と栄養の吸収が低下するためビタミン不足を招き、さらに胃腸障害を起す原因となるので、身体の抵抗力をつけるために、ビタミンをバランス良く補給することも大切です。</p>
<p>その他</p>	<p>・鎮痛剤、かぜ薬などの胃に負担をかれやすい薬の連用は避けましょう（販売員にご相談下さい）</p>	

胃を元気にするには

お薬だけでなく、食生活の改善が

養生が大切ですよ