

二葉だより

NO. 1

2007. 10月

お話のビタミンB1

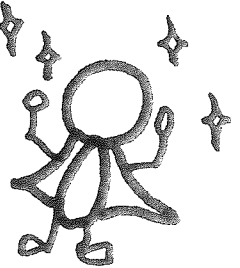
だんだんと朝晩が涼しくなってきました。秋になるとつい食べ過ぎてしまうことありませんか？
食事からとった糖質は重要なエネルギー源！でも、スムーズにエネルギーに変わらないと疲労のもとがたまってしまいますので。

糖質
デンプン
など

ブドウ糖

酵素
+
ビタミンB1

エネルギー



疲れのもと
* 全身倦怠感
* 疲れやすい
* いろいろある

☆ ビタミンB1にはこの疲れのを分解する働きがあります。

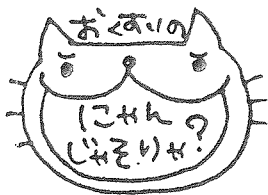
ビタミンB1
が
豊富な食品

- 豚肉
- ナッツ類
- ごま
- のり
- うなぎ

ニンニクと一緒に食べると効果的!!

糖質を多く含んだ飲料や加工食品のとり過ぎには注意しましょう。

夏の疲れで胃腸も弱っているこの時期は食中毒にも要注意です!!



なぜおくすりは、食前や食後などの用法があるの? 🐾

その理由は、おくすりの種類によっても異なります🐾

食後にのおくすりの理由は...

- 1 胃腸への負担を軽減する。
(消炎鎮痛薬など...)
- 2 薬の吸収が良好になる。
(ビタミンD.E, 水虫のおくすりなど...)
- 3 毎日、おなじ時間帯にのんだ方がいい。
(降圧薬など)

食前にのおくすりの理由は...

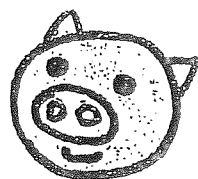
- 1 薬の吸収が良好になる。
(漢方薬など...)
- 2 食事に対して効果がある。
(糖尿病薬など...)

お薬は用法通りに飲む事が大切ですが、売れる事が一番大切です。飲めない時、のめ忘れ時は、薬剤師にお気軽にご相談下さい。



(((困))って困った🐼🐼🐼 そのお薬はあつたに良報📺

※全て京町店に置いてあります。



痩せる為のSTEP 3

👉 ① 自分の体型を知る

体組成

体重・体脂肪率
筋肉量・水分量...
詳しく測れます。
⇒ 定期的に測って健康維持に役立ててネ。

👉 ② 食事を制限しよう

マイクロダイエット

1日1~2食の置き換えダイエット。
スープ・ドリンク・シリアル
パスタ&リゾット・ゼリー
⇒ バリエティ豊富でつらい食事制限をサボ!

👉 ③ 運動をしよう

パーフェクトボディ

📢 ついに登場!!
振動トレーニング機器
= パーフェクトボディ
⇒ 10分乗ってるだけで気になる部分を金鍛えます!
基礎代謝もUP↑

今年の脂肪は今年のうちに👉👉👉

(有) 二葉薬局 ・ 二葉薬局 野尻 ・ 二葉薬局 京町 ・ 二葉薬局 細野 ・ 二葉薬局 堤

小林市真方

野尻町東麓

えびの市向江

小林市細野

小林市堤

22-8244

44-2828

25-5500

21-0770

25-0373