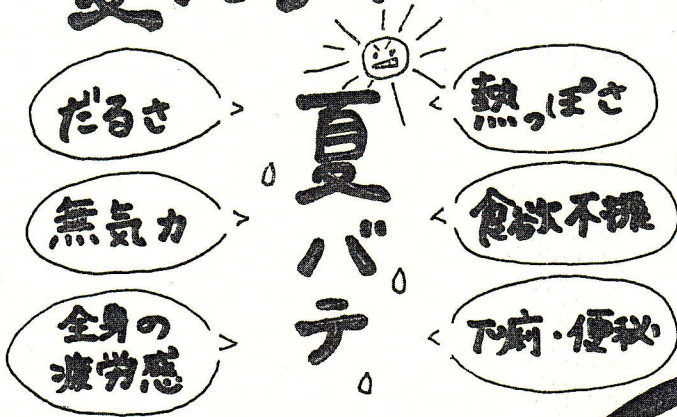


★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。
 ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。



地域の皆様の健康のために 健やか生活応援団 二葉薬局グループ
二葉だより No. 26 2013.6月発行

夏バテには... *アミノ酸*



***夏バテとは!?**
 夏の暑さや湿気から自律神経のバランスが崩れてくる様々な症状のこと。

夏バテの予防策

- 食事** 3食きちんと摂る。水分補給をしっかりと。
- 睡眠** たっぴり睡眠をとり、翌日に疲れを持ち越さない。
- 運動** 適度な運動で生活リズムをつく。自律神経の働きを整える。
- 適切な体温調節や除湿

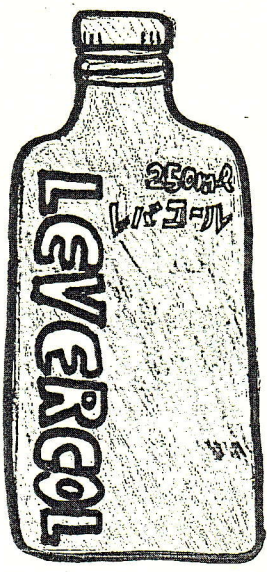
その中の食物について Pick UP!!

疲労物質を分解する **フェン酸**
 エネルギーの有効活用 **ビタミンB群**
 食欲増進や汗を出すスパイス **アミノ酸**
 良質なタンパク質

[例]
 酢 (フェン酸) レモン 鶏肉 (アミノ酸) 唐辛子 しょうが (ビタミンB群) にんにく (スパイス)

良質なタンパク質 → アミノ酸 が 必要 !!

アミノ酸には 20種類もの種類があります。
 アミノ酸の摂取は、量ではなく **バランス** が重要です。
 しかし、体のもとをつくるアミノ酸も取りすぎで、種類のかたよりで、体の害になってしまいます。



そこで バランスよくアミノ酸をとれる **レバコール**

イ体力アップ ~ 疲れに ~
 エネルギーをつくり、疲労物の発生を防ぎます。

免疫力アップ ~ 風邪に ~
 ウイルスが体内に侵入した時の守る力を強くします。

※他にも、肌トラブルやダイエットにもオススメです!!



二葉薬局堤店の管理薬剤師の福井です。
 今月末で31歳になります。
 快適な薬局にすべく、4月にドリンクサーバーを導入しました。おすすめは冷たい煎茶です。☺ 病院の薬だけでなく、栄養剤やサプリメントも多数取り扱っているのので、健康相談だけでもお気軽にどうぞ!
 「二葉たより見たよ」と言ってくれた方に若甞無料試飲プレゼント!!

全店舗でキャンペーン!!

「二葉たより見たよ」で若甞1本無料でプレゼント!(お1人様1本まで)

ダイエットに興味のある方へオススメ!

※L-カルニチンとは?※
 脂肪酸を運搬する働きがある!

※サポリで摂取すると?※
 1日2粒でOK!!
 食肉から1日100~300mgほど補給される。しかし、目安500~1000mgなので不足しがちに...



※このような方にも※
 メタリック予防、ダイエット慢性の疲れ、筋肉痛運動による疲労感

※さらに...※
 コエンザイムQ10と一緒に摂ると、脂肪燃焼の流れがスムーズに!!
 1本60粒入り(約1ヶ月分)
 ￥4800

地域の皆様の健康のために 健やか生活応援団
二葉薬局グループ
 H.P <http://futaba-gr.co.jp/>

(有)二葉薬局	0984(22)8244	二葉薬局 野尻	0984(44)2828	二葉薬局 京町	0984(25)5500
二葉薬局 細野	0984(21)0770	二葉薬局 堀	0984(25)0373	二葉薬局 高原	0984(25)6601
二葉薬局 加久藤	0984(25)4407	二葉薬局 本郷	0985(89)2226		