

★ 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。



ゼロ
0円健康法 笑い + ウォーキング

〽️ 笑いのプラス効果はいいろいろ
 (1) 脳の働きが活性化 (2) 血行促進
 (3) 自律神経のバランスが整う (4) 筋力アップ分
 (5) 幸福感と鎮痛作用

楽しく笑う

↓
 大脳の前頭葉に興奮が起きる

↓
 自律神経を調整する、間脳が活発に働く

↓
 情報伝達物質が発生

↓
 情報伝達物質がNK細胞の表面に付着

↓
 NK細胞が活性化

NK細胞はガンなど悪い細胞をやっつける働きがある。



体内にはNK細胞が50億個も
 あります。

〽️ NK細胞を強くするためには、楽しく笑うだけ
 でなく以下の事がオススメです

- 適度な運動を毎日、少なくとも週3回続ける
 もっとも効果的な運動の目安は、毎日30分、少し
 速いと思えるくらいのスピードでウォーキングを!!
- 自分の好きなことを見つけて熱中する
 たとえば... カラオケ好きな人が熱唱すると、NK
 細胞が一気に活性化します。好きなことに打ち
 込むときの集中力がカギとなります。
- とくにおもしろい事がなくても、笑顔を感じろ
 NK細胞の働きが弱い人や基準値の人も、作り
 笑顔をつけた後にNK細胞が活性化するという
 実験結果が出ています。

“**表情はいつも笑顔で**”が免疫アップに
 効果的!!

背すじを伸ばす

あごを引き、頭を上から
 覗かれているイメージ
 で歩く

肩の力を抜き
 腕を自然に
 振る

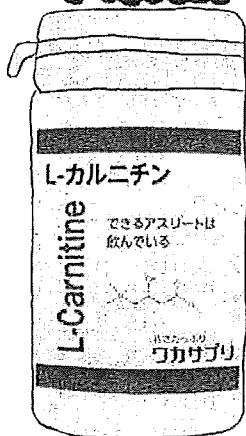
歩幅は少し広く、
 少し遅めに歩く

ウォーキング効果

- ストレス解消や気分転換
- 肥満や生活習慣病の予防
- 脳の活性化や心肺機能の向上
- 筋力の低下予防
- 骨粗鬆症の予防 など



ワカサザリ

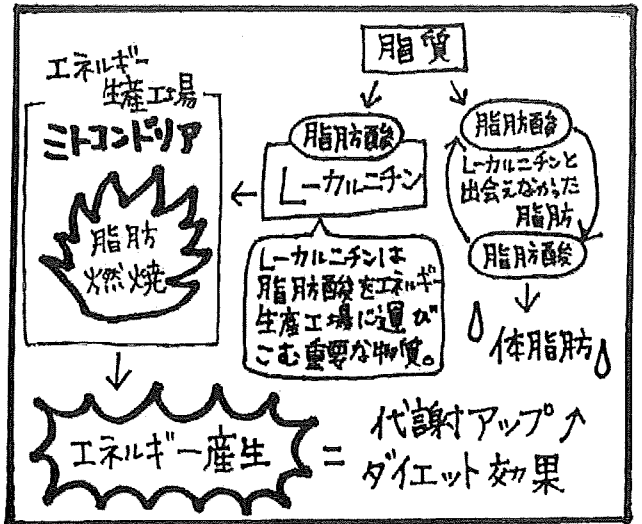


L-カルニチン

《L-カルニチンの働き》

アミノ酸誘導体で、筋肉細胞に多く存在しており、脂質の代謝に必要不可欠な物質です。脂質をエネルギーに変換するミトコンドリアの中へ運ぶのはL-カルニチンだけです!!

60粒 ¥3,240 (税込)



秋の味覚 ① サバ



秋サバは大変アツラがたく、栄養面でもタンパク質を補い、体カをつける働きがあります。

豊富な脂質には **DHA** と **EPA** がとても多く含まれています。

DHA・EPA には、血中コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、血液を流れやすくし、血栓や動脈硬化が原因の脳梗塞・心筋梗塞を予防します。

注意

サバの魚肉そのものがアレルギーとなって発症するヒスタミン中毒や寄生虫が原因のアニサキ症があります。
 (回りのビレリ、イソプレド等) (腹痛・嘔吐等)

② きのこ狩り

食べても低カロリーで、身体の調子を整える栄養素も魅力の秋の味覚

きのこ類は、水分、たんぱく質、繊維質、無機質、ビタミンDを多く含み、健康的なダイエット効果が期待できます。

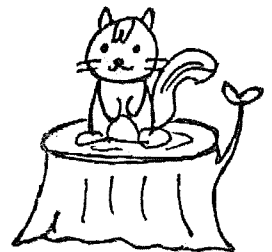
秋といえば...

きのこ狩り

毒きのこに注意!! 日本の毒きのこの種類は、200種類以上。食用と間違えやすい例として [クサウラベタケ] [ツキヨタケ] [ニガクリタケ] があります。もし判断に迷ったら最寄りの保健所へ

まとめ知識

きのこは冷凍保存もでき、解凍せずに凍、そのまま調理するのがオススメ! 凍らせる事で旨味成分が増えます。



全て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 堤	0984(25)0373	二葉薬局 高原	0984(25)6011
二葉薬局 加久藤	0984(25)4407	二葉薬局 本郷	0985(89)2226	二葉薬局 小林南店	0984(24)5511
二葉薬局 松橋	0985(75)0633	二葉薬局 小林中央店	0984(27)3620		