

フジムラ薬局新聞

11月号

季節に合った知りたい情報や新商品からオススメ商品まで紹介!

👁️ 今月のコラム

便秘の原因がまさか あの果物だった!?

今年もフジムラ薬局がある旧大沢野地域ではクマの出没や目撃情報が多数報告されています。クマの出没により庭の柿の実を早めに採られた方も多いと思います。今月のコラムはその柿にまつわる話。秋の味覚柿には豊富な食物繊維が含まれており、整腸作用が見込めます。柿には不溶性食物繊維のほか、水溶性食物繊維の一種である「ペクチン」が含まれています。

これらはそれぞれ異なる特徴を持っており、ペクチンには便をやわらかくする作用、そして不溶性食物繊維には便の量を増やす作用があります。このことから、柿は便秘対策に役立つとされています。しかし、柿を食べると便秘になると言う人もいます。その理由は、腸の運動を抑えるタンニンが含まれているためです。「便秘に役立つ」とされているのは食物繊維ですが、柿を多く食べるとタンニンも一緒に摂取することになり、逆に便秘に拍車をかけるおそれがあります。

また、渋柿を多く食べて柿の渋み成分を過剰摂取すると、胃石になってしまうこともあるので、注意してください。



【1日摂取量の目安】

柿の場合は、中～大きめのサイズ1個ほどが目安です。毎日2個以上食べていると食べ過ぎの症状が出るおそれがありますので注意しましょう。



オススメ商品

のどの違和感に

パープルショット

気温が下がり乾燥してくると気になるのが喉の乾燥や違和感。そんな時におすすめなのがパープルショット。内服薬ではなく、喉に直接スプレーして患部に薬液をつけて治すタイプの噴射薬です。

パープルショットは主成分として喉に張り付いている菌をやっつけてくれる、アズレンスルホン酸ナトリウムが配合されています。パープルショットは殺菌作用や抗炎症作用もあるので口内炎にも効果的です!喉の違和感には早めに対処することがおすすめです。



オススメ商品

手肌にやさしい

極上のうるおいを

へソフチュールハンドクリームは肌への刺激とな界面活性剤は一切使用せず、特許技術「三相乳化法」により汗や水に強く肌にとどまりやすい特徴があります

また強力なポリフェノール「フラバンジェノール」配合で手にハリとツヤを与えます。毎日使うものなので、刺激を極力排除した「無添加処方」にこだわっております。刺激成分を極力取り除き、無香料のため、使用後にお料理をしたり、お子様に触れても安心です。



オススメ商品

食欲の秋

体形が気になる方に

シクロドリームの主成分は α -シクロデキストリンです。 α -シクロデキストリンとは難消化性デキストリンの一種で

①水分吸収により胃の中で膨張し、満腹感を付与 ②排泄促進 ③小腸でゲル状になり糖分の吸収を抑制する ④脂肪を包み込み、糖分を吸着し体外へ排出します。

無味無臭の粉ですので、みそ汁に入れたりお米に混ぜて炊くことも可能です。

脂っこいものが好きな方や甘いものが好きな方にオススメです。



お知らせ!

フジムラ薬局は富山市のおむつ引換券取扱店です。
おむつの事もお気軽にご相談ください。

🎉今売ってます！

不足しがちな栄養素がこれ1本 レバコールL

レバコールLは日ごろ不足しがちな栄養素を補い健康をサポートしてくれるドリンクです。カツオの肝臓エキス(パンリバーエキス)をはじめビタミンEと葉酸を配合し、主に貧血傾向の強い方にオススメのドリンクです。

ミネラルと葉酸を配合し、ノンカフェインですので妊娠授乳期の女性にも安心してお飲みいただけます。

1日10ml~20mlを目安に毎日お飲みいただくことにより体質改善も期待できます。

アミノ酸を多く含むので皮膚トラブルや睡眠の質向上にはレバコールLがオススメです。



私のイチ押し

リーズナブルな価格で 本格エステを薬局で

冬に起こりがちな肌トラブル、気温・湿度ともに低下する、これからの季節、肌の潤いが蒸発しやすくなり冷えによって、活力や血流も低下します。冬の肌をいたわるためにエステがオススメです。

3種類の機器とハンドマッサージで、乾燥に負けない肌をキープしましょう。

- ・フェイシャル … ￥1800
- ・デコルテ … ￥1000

スタッフH

ご予約はフジムラ薬局キャロット1店まで
076-467-5513

季節の変わり目

自律神経を整えて身体の不調を解消！

若甦温

若甦温はお湯で溶かして飲む栄養剤です。自律神経を整えるといわれる紅参(こうじん)やリラックス効果のあるエゾウコギ、新陳代謝を促すオウギの3種の生薬を配合。

疲れた体にはもちろん体の冷えを感じやすい方、寝つきが悪い方におすすめです。



湯の花エキス別府の湯

ぬるめのお湯に長めに入浴することで自律神経を整える効果が期待できます。

別府の湯には肩こり、腰痛、冷えなど17つの効能が期待できます。また弱アルカリ性で硫黄成分を含まないため浴槽や給湯器を傷めずご家庭でも安心してご利用いただけます。



ヤングビーナスSvが
装いを新たに登場

今月のツボ

神門(しんもん)

神門は手首の内側にあるツボで手のひら側の手首の横じわで、小指側の端にある骨の出っ張りのすぐ内側にあります。このツボは精神的な不調に特に効果があり、不安感、イライラ、不眠、動悸などの症状に有効です。ストレスによる食欲不振や消化不良にも効果があるとされています。



しんもん
神門
(HT7)

編集後記

今年も残り2か月を切りました。この新聞でも紹介する商品が徐々に冬めいてまいりました。冬に近づくにつれ、乾燥、神経痛、しもやけ、あかぎれ、冷えなど様々な症状があらわれてきます。そういった症状も早目の対策で改善できます。季節の物をしっかり食べ、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。理想体温は36.5℃~37.2℃とされています。これは生命活動が最も理想的に働く体温で、新陳代謝や酸素、腸内菌などが活発に働き、健康維持することができます。体温が上がると免疫力も上り病気になりにくい体になります。フジムラ薬局でも体温を上げるお手伝いを行っております。ご相談ください。

企画・編集・制作

フジムラ薬局

[所在地] 富山県富山市上大久保1893-1

[電話] 076-467-0438

[サイト] www.fujimura-ph.com



@FUJIMURA_YAKKYOKU