

皆様へ

元気回復が一番！

『からだが<元気>を失うと、誰にも話せない、本当に辛い不快な症状がからだのあちらこちらに、様々な形となって発生します。

- 疲れている、疲れやすい、疲れが残りやすい。
- かぜをひきやすい、ひくと長引く。(ウィルスに弱い)
- 口内炎やものもらいができやすい。
- ヘルペスや湿疹がたまにでたり、でると長引く。
- ヒフのトラブルが起こりやすい(化膿しやすい)。
- その他いろいろ(虫ササレのしこり、イボ、水虫)。

こんな時は、残念なことに、からだ全部に<元気～免疫力～>がありません。薬で一時的に回避させることはもちろん必要ですが、まさか習慣的に薬を使い続けるわけにもいきません。

薬も大事ですが、からだそのものを<元気>な状態に戻し、維持していくことはもっと大事なことです。そのためには<食習慣>の役割がとて重要になります。

当店では、赤ちゃんから飲んで、<元気>を回復するための天然サプリメントを是非皆様のお役に立ててほしいと願っています。

それからこんな時の【食の禁止とススメ】も併せてご覧ください。』

【毎日の習慣にしないこと！】

- ①からだの内部を冷やさない。
冷やした食べ物・飲み物(特に氷入り)・生野菜の禁止。
- ②乳製品(牛乳・ヨーグルト)、ポカリスエット類飲料の禁止。
- ③リポビタン・ユンケル類の禁止。



【和定食のススメ】 *次ページを参照*

- ※おなか不調の時は、温かい<うどん>または<おじや>から。
- ※水分補給は、温かい<ほうじ茶>または<お湯>で。

お問合せは…しむら薬房：本島光彦まで

☎0267-42-2174 / FAX 42-7113

和定食のススメ



私たちの体は毎日の食事によって運営されています。そしてその摂り方によって、元気な状態が保てるかどうかが決まってきます。

栄養バランスのとれた食事とは、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン・ミネラルのバランスを言います。このバランスによって元気なからだが作られるのです。日本人のからだは、古来よりお米を主食として成り立ってきました。ですから、

【ご飯・みそ汁・焼き魚(煮魚)＋日本茶】の定食型を食習慣の定番～基本～にすることをおすすめしています。

