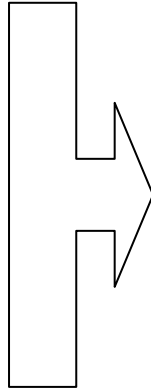


皆様へ

元気回復が一番!

- かぜ薬(熱・せき)
- 痛み止め(頭痛・関節痛)
- 抗アレルギー薬(鼻炎)
- 胃腸薬(消化・制酸)
- 酔い止め(乗り物・お酒)
- 下痢止め
- 便秘薬(痔)
- 抗生物質・抗菌薬
- その他の薬(口内炎・目薬)



を、今使用する方へ

を、すでに使用している方へ

を、使用したくない方へ

『このような薬を飲む状況では、からだ全部に<元気>がありません。
薬でおさえることも大事ですが、からだそのものを<元気>にすることは、
もっと大事です。

当店では、赤ちゃんから飲めて、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念願しています。

併せて、こんな時の【食の禁止とススメ】をご覧ください。』

【毎日の習慣にしないでください!】

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。

※<水>をそのまま飲まないこと。

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** *裏面を見てネ*

⇒食欲のない時は、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。

◇お困りの時は、迷わずお電話ください。

→お問い合わせは…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。

