

皆様へ

【元気回復が一番！未病予防編】

元気回復が一番！

～元気な体づくりは、元気なおなかー腸ーづくり。から～

『現在、あなたのご使用のお薬は何ですか？』

- かぜ薬 痛み止め 胃腸薬
- 便秘薬 下痢止め(慢性的に弱い)
- 痔の薬 その他の薬(例：疲労回復)

これらのお薬をお使いになる場合、あるいはしばしばお使いになる状況の時には、残念なことに、おなかー腸ーそのものに<元気>がありません。

お薬で一時的に回避させることはもちろん必要ですが、根本的に立て直すことはもっともっと大事なことです。なぜなら私たちのからだの【免疫力の調整】は<腸>で約7割を請け負っているからです

当店では、ご家族皆様で安心安全に飲める有効サプリメントをご用意しており、是非皆様のお役に立ててほしいと願っています。また併せまして“元気なおなかー腸ーづくり”に欠かすことのできない、こんな時の【食の禁止とススメ】を守っていただくようくれぐれもお願いします。

【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。
※<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*

※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 / F A X 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。

