



あじさいだより

2008年 2月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会



サプリメントは食事で足りない栄養素を補充するのが本来の目的です。基本は食生活での摂取ですが、食生活では補いきれない方などはサプリメントの利用も良いかもしれませんね。今回は、よくある3つの症状に有効な栄養素をご紹介します。



味覚障害

最近食事の味がわからない・感じにくくなった、作る食事の味が濃いと
言われた等々の心当たりがある方は、**亜鉛不足**が考えられます。
亜鉛は、新しい細胞を作るのに必要不可欠な**ミネラル**です。人は舌やのど
の奥にある味蕾(みらい)という部分で味を感じますが、**亜鉛が不足すると味
蕾の細胞の修復が間に合わなくなり味が分かりにくくなります。**
亜鉛をたくさん含む食品には、牡蠣・数の子・煮干し・のり・きなこ・味
噌などがあります。

ストレスの多い方に

ストレスの原因は様々ですが、ビタミンやミネラルといった栄養面から緩和することも
可能です。**カルシウム**は、脳細胞の興奮を抑えて気持ちを落ち着かせる作用があるので、十分
に摂取することでイライラを抑え心身の安定に不可欠なミネラルです。また、人の体はスト
レスがかかるとカルシウムの尿中排出量が増えるので、積極的に摂取したいものです。
ビタミンCは、ストレスを和らげる働きがありますが、同時に体から多量に消費されるので、
補給の必要があります。

貧血

体の隅々まで酸素を運ぶために必要なヘモグロビンが不足して、**酸素を十分に体内に行き
渡らせることができない状態が貧血です。****鉄**は、赤血球の材料になる**ミネラル**ですので**貧血
予防には欠かせません。**肉類・レバー・赤身の魚や、ひじき・わかめ・ほうれん草・春菊・
大豆・しじみ・あさりなどに多く含まれます。鉄の他に**たんぱく質**、**ビタミンB₂・B₆・B
12**、**葉酸**・**銅**は血液を作る作用があるので健康な赤血球を作るのに必要な栄養素です。また、
ビタミンCは鉄の吸収を助ける作用があります。

色んな食材をたくさん食べるのは難しいですが、食事の中に少しずつ取り入れられるとよ
いですね。

サプリメントアドバイス ~ 今回は**ビタミンA** ~

- ビタミンAは、不足すると「とり目」になると以前から言われていますが、それ以外
- にもお肌がかかさかさになったり、かぜにかかりやすくなる場合があります。
- 適度にとると、体内の活性酸素を消去する働きがあるので、がんや老化の予防に効果が
- あるといわれています。緑黄色野菜に多く含まれ、油と一緒に食べると吸収がよくなる
- ので野菜炒めなどを、心がけてとるようにすると良いでしょう。ただしとりすぎると副
- 作用がでることがあるのでとりすぎにも注意の必要なビタミンです。



春を先取り!

❁ 低価格車いすキャンペーン



アルミ自走式車いす: ¥30,000

マキライフテック社製 NE-5 定価: ¥70,000

座幅: 40cm 座面高: 42cm 重量: 13.4kg

キャスター: 6インチ 後輪: 22インチ

全長100cm×全幅65cm×全高87cm

- ・背折れたたみ付で、軽自動車のトランクにもらくらく入ります
 - ・ハンド介助ブレーキ付で押すときも安心
- *台数限定のため、なくなり次第終了となります
ご了承ください

❁ お買い物・お散歩に備えて



サンフィール(ショッピング): ¥17,820

座面高: 43cm 重量: 4.7kg

幅40cm×奥行54cm×高さ79, 83, 87, 91cm

- ・体格に合わせて高さを選べるハンドル高さ調節付き
- ・無理のない姿勢でブレーキが手元で操作できます
- ・疲れたときに休憩できる座面付き
- ・前輪キャスターは安全なダブルタイプ
- ・買い物に便利な収納バック付き
- ・折りたたみ操作が簡単

*限定色小花ベージュ 1台限り

基本色は青チェックと赤チェックです

体格の小さい方には、ハンドルの高さが70cmまで低くなるサーフィール S(ショッピング)もあります

操作が
覚えられなかった
折りたたみが簡単!



1回のお買い物分が
すっぽり収まるバック付 **容量 8L**

お問い合わせは



介護ショップあじさい



住所: 帯広市西9条南12丁目3-5(あじさい薬局本店西側)

TEL: 0155-28-6646 FAX: 0155-28-6647

ホームページ: <http://www.pharma-care.co.jp>

8:45~17:00

土日・祝日はお休みです

~無料で配達します。お気軽にご連絡ください。お待ちしております!~