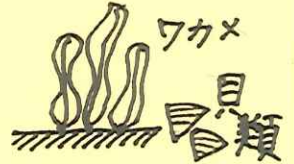


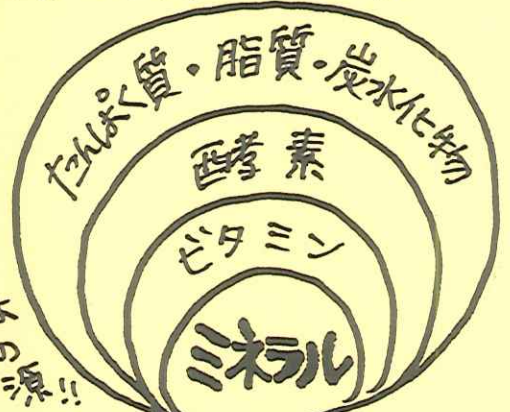
10月の終わりから急に冷えこみましたね。今年の冬は寒さが厳しくなりそうです。  
 “冷え症”の方にはツラ～イこの季節、テレビや雑誌でも様々な対策が取りあげられていますが  
 谷田橋薬局のおすすめは「ミネラル」です!!

☺「ミネラル」のカ、ご存知ですか??



身体の基本となるのは「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「ビタミン」の栄養です。

実は身体の96%を占めます。ところがそれらをいくら摂ってもそれだけではエネルギーにはなりません。栄養をエネルギーや熱に変えるのに不可欠なもの...それが「ミネラル」なのです。「ミネラル」が不足しているといくら栄養を摂ってもエネルギーや熱が作れず、体温が上がりにくくなってしまいます。



ミネラルは元気の源!!

☺ バランスよく「ミネラル」を摂って“ポカポカ”の身体を手に入れましょう!!

このチラシをお持ちのカードは先着50名様にお贈りします!!  
 500円分のミネラルプレゼント!!  
 ~11月9日まで!!

海のミルク 牡蠣のチカラ

こんにちは!! ハトリです!!

大好評だったので今月プレゼント!!  
 バランスはかせの予防にも良いですよ。  
 ぜひもらって下さい!!  
 今回は先着50名、9日までです。

冷え症にいい!!

＜場所＞  
 足の親指と人差し指の骨が合流する所

＜効能＞  
 身体を温める、二日酔い、疲れを癒す効果もあります

＜方法＞  
 手の親指の腹を使って、一押し3-5秒を5-10回くり返します。必ず左右押しましょう。入浴後などリラックススタイルに行うと最適です。食後すぐ、お酒を飲んだときは控えましょう。