

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.77 2015 年2月号

健康工房



健康相談
漢方相談

蒲郡市八百富町 12-17
Tel 0533-67-3117

薬局ジョイン

お子さんの身体・脳の発育と 栄養の関係



育ちざかりのお子さん。成長が楽しみですね。
今回は子供の発育(身体・脳)と栄養のお話です。

日に日に成長するお子さん、20 歳ごろまで成長を続け、大人のカラダになります。
身長などの身体の発育は、幼児期(1~6 歳)と思春期(大よそ10 歳前後)以降にグーンと成長します。

また脳などの神経系は、12 歳ごろまでにほぼ完成されるほど速いスピードで成長します。お子さんの成長期に大切な栄養素を不足させないようにしましょう。



身長が伸びるために大切な栄養は何?

特に重要な栄養はカルシウム、マグネシウム、亜鉛、タンパク質と言われます。しかし他の栄養も不足させないように注意してください。
成長ホルモンに大切な亜鉛や、骨に大切なカルシウムは不足しがちです。積極的に摂るようにしましょう。



脳の発育に大切な栄養は何?

脳の発達には、しっかりとした栄養を取ることがとても大切です。
中でも脳をつくるためにとても重要な DHA という脂肪酸は、年々摂取量が減っていて、1 日に必要な量を摂れていないのが現状です。



疲れている子供が増えています。

部活や学習塾、パソコンやゲーム。ここ数十年のうちにお子さんの疲れの原因が変わってきています。さらに、朝食抜きやファストフードなど食生活も変化し、栄養失調がこの日本で起こっています。成長と疲れをとる体の働きは関係が深く、気力が低下しているお子さんは、栄養の摂り方を考えてみましょう。

ワタナベオイスターは、お子さんの成長に必要な栄養素がバランスよく含まれています。
当店でも「オイスターは飲みたい」と言うお子さんが多くおられます。
お子さんも実感されているんですね。

「ビタミン・ミネラルの摂り方」福井透著より抜粋

《註 症状と不足が関連するビタミン、ミネラル》

体、脳の発育が遅れる・・・ビタミン A、B₆、葉酸、亜鉛、鉄
背が伸びない・・・ビタミン A、カルシウム、マンガン、亜鉛
著しく発育が遅れる・・・亜鉛
学習能力が低下・・・亜鉛
低血圧・・・ビオチン
注意力が散漫・・・鉄
知能が低下・・・亜鉛、ヨード
落ち着かない・・・カルシウム、鉄
などなど

自信を持って
おススメします!



ワタナベオイスター

85 粒
7,344 円
より





気軽な相談から、じっくり相談まで 健康相談・漢方相談をお気軽にどうぞ



「赤ちゃんがほしい」

子宝相談

一人目妊娠、二人目妊娠
自然妊娠をご希望の方
人工授精、体外受精の
妊娠力を上げるご提案

「つら～い痛み」

痛みの相談

ひざの痛み、腰の痛み、肩
の痛みなどの関節痛
神経痛、筋肉痛、打撲痛
足などのケイレンのご相談

「正しいダイエットを教えて！」

健康ダイエット

「もうリバウンドしたくない」
「健康的にやせたい」など。
あなたの体質・生活習慣に
合わせたダイエットです。

「誰に相談したらいいの？」

精神・神経相談

心のストレス、体のストレス
は、脳を疲れさせてしまい、
自律神経の乱れを起こし、
体調不良につながります。

「女性のつらい症状」

女性の悩み相談

生理不順、生理痛、冷え、
更年期障害、貧血、肩こり
女性ホルモンのバランス、
血流を整える漢方がお勧め

「疲れ、やる気が出ない」

慢性疲労の相談

いつも疲れている。
朝スッキリ起きられない。
すぐに横になりたがる。
ハツラツとした毎日に！

「我慢できないかゆみ」

アトピー相談

お肌のダメージを素早く直
し、潤いを保てる状態に。
腸管免疫を整え、免疫バラ
ンスのとれる体づくりを提案

「人に言えないつらい症状」

痔の相談

痛み、出血、腫れ
「痔はお尻のしもやけ」
血行障害、排便不良です。
体の中から、飲む痔の薬。

「胃がスッキリしない」

胃腸の相談

「胃は健康の入り口」
「病気はまず胃から治せ」と
言われます。あなたに合っ
た胃薬をご提案します。

「私の体に合った薬は？」

便秘の相談

1 日でも排便がないとのぼ
せなどがある方。2～3日
便秘でも平気な方。
あなたに合った便秘薬を。

「不快な気分になる」

めまい・耳鳴り

疲労、ストレス、寝不足など
は、めまい・耳鳴りの症状を
悪化させてしまいます。
血流、水分代謝がポイント

「飲む目薬ってあるの？」

目の悩み相談

眼精疲労、飛蚊症、白内
障、緑内障、視力低下、か
すむなど、目のお悩みはさ
まざま。飲む目薬をどうぞ

「スッキリした～い！」

ちくのう・鼻炎

漢方では、「鼻の症状を治
すには、まず胃を整えよ」と
言います。スッキリとした毎
日を送りましょう。

「薬局にもあるの？」

血圧・糖尿相談

どちらも血管を痛める病気
病院の薬で数値をコントロ
ールして、当店の漢方薬で
体をコントロールしましょう

その他にも

腎臓病、肝臓病、皮膚病、
不眠、がん対策など
人が本来持っている「自然
治癒力」を高めることで、病
気は改善します。
お気軽にご相談ください。

わたしのひとりごと

福はうち
鬼はそと

no.69

今年の私の目標は……



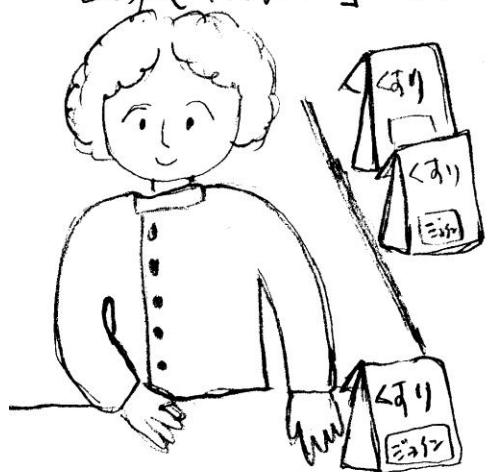
こんにちは。薬局ジョインです

平成27年が始まりました。今年はどんな年になるでしょう。

薬局ジョインは4月から、次男(弘武)が和歌山の漢方会社の仕事で勉強を終えて帰ってきます。だいたい身内での仕事はなかなか難しいよと皆で口をそろえておっしゃいます。

先日も長男に「薬袋に印鑑を押して!」と仕事を頼むと「今他の仕事をやっているから後ですわ!!」と言うので私は「もう一枚もないから今やってほしいんだけどあー」との返事に「そんなら母さんがやればいいじゃん!!」と言うので「私だってやることはいっぱいあるんだから……」そうしつつも言わなくてもいいところまで言ってしまう。「印鑑を押しておくだけでいいじゃないか。おわりをよく見て、何をいふといふたないのか。人に言われる前に自分から仕事を見つけてやってよ〜!!」息子も「そもそも母さんは整理整頓が出来ないからどれに印鑑を押しておくのか、押していいのかわからん。もと誰か見てわかるようにしておいてくれればいいじゃん」……と、どんどん二人の会話はけんかになってしまふのです。これは家族で仕事をしているとよくあるパターンでしょうね。親としては息子に色々仕事を教えてやらなければと思うのですが、おしつけた言い方になってしまう家族で仕事をしている場合、うまくいかなないのか、紅事中に親子とか兄弟として接することだそうです。うまくいく方法としては上下関係をいっきりさせること、お互いに尊重することなどだそうです。親としての威厳もなく、息子から「整理整頓が出来ない!」なんて言われると、どちらが教育しているのか、わからなくなってしまう。とほほ……

後でたくさんあった薬袋にはすべて印鑑が押えていて、棚の中もきれいに整理されて片づけられていました。やはり私の今年の目標は「整理整頓する」ですね。二人の息子にあれこれ言われないうちに皆であたにかい目で見て下え!! よろしくお願ひします♡



ぜひ一度お試しください！

花粉
ダニ
ホコリ

鼻炎

フタクサ
スギ
ヒノキ

ハクション！
なんとかしたーい！



当店の評判No.1
おすすめします！

眠くならず
スッキリ！



ホノビエン錠

《ホノビエンおすすめのポイント》
すばやい効き目 眠くなりにくい
口の渇きが少ない 目が乾かない
心臓への影響が無い 神経が高ぶらない



36錠 1404円（税込み）
90錠 2808円（税込み）
300錠 5400円（税込み）
（お得な33日分です）

効果を実感された方は、お得な300錠をお求めになれることが多いです。

さらに症状に応じて、パワーアップするご提案です！

鼻づまりが気になる
蓄膿も気になる方に

ホノビエン+ホノミビスキン



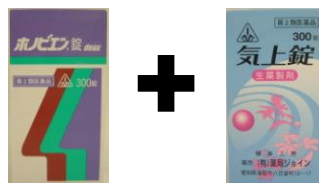
ホノミビスキン

84C 3,348円

240C 8,424円

目のかゆみ、なみだ目
目の症状が気になる方

ホノビエン+気上錠



気上錠

75錠 1,913円

300錠 5,832円

胃腸の水分バランスを
整えて鼻炎を治す

ホノビエン+フラーリンA



フラーリンA

54錠 1,080円

300錠 4,212円