



ことぶき号

コトブキ薬局

勝山市元町2丁目18-32
TEL 88-3111 FAX 87-0538
平日 8:30~18:30 (日曜定休)
土祝 9:00~18:00



第46号 (2018年12月)

サラダをいっぱい食べてもミネラル不足!?

カロリーは十分、ミネラルが不足 これが『新型栄養失調』です

安くて美味しいお弁当、レトルト食品、冷凍食品、糖質ゼロや長期保存食など…現代の食事はとても便利な反面、添加物の摂り過ぎなどが心配になりますね。しかし、一番気にするべきはミネラル不足（特にカルシウム）です。ミネラルの欠乏で生命維持ができなくなり、病気になる確率が50%以上にもなるそうです。

現代の食事がミネラルを失う理由

1. 便利な『水煮食品』

そのまま使えるようにパックされた水煮野菜やカット野菜は、過度の洗浄によりミネラルはほとんど残っていません。食中毒の心配はないですが、ミネラル欠乏で病気のリスクがあがるのでは、野菜を食べている意味がないですよ。



2. 増える『精製食品』

白砂糖より黒砂糖の方が体に良いと言われますが、それは精製によりミネラルが無くなるからです。また、サラダ油や、ドレッシング・マヨネーズ等の多くの加工食品に使われる精製油は、変色や劣化を防ぐためにミネラルを抜いています。逆に、精製していない良い油は劣化が早いですが、ミネラルが入っているため胸焼けしません。



3. 安全で迷惑な『リン酸塩』

“リン酸塩”は加工食品に含まれ、せっかく摂取したミネラルの吸収を邪魔する働きもあります。「イーストフード」「膨張剤」「PH調整剤」「調味料(アミノ酸等)」など別名に含まれていたり、表示されない場合もあります。



“手作り”をうたっていても確認を!

名称 弁当
原材料名 御飯(国産米使用)、牛カルピ酸(米国産牛乳使用)、醤油、ごま入りもやし、小松菜、人参、ナムル、ごま、PH調整剤、膨張剤(加工澱粉)、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、グリシン、香料、原材料の一部に小麦・卵・ゼラチン・りんごを含む

ミネラルが足りないあなたへ

本来、素材から手作りの料理をいただくことが理想です。“まごはやさしい”（豆、ごま、わかめ、野菜、魚や肉、しいたけ（きのこ類）、いも）を使った和食中心の食事は、ミネラルの面でもおすすめです。ただし、あまり神経質になるとストレスでミネラルが無駄に消費されるかも。何を食べるかより、誰と食べるか、どこで食べるかなど、“食を楽しむ”ことが一番大切です。

1. ミネラルの吸収カアップ『レオピン』

ミネラルを体内で吸収する時には“エネルギー”が必要になります（能動輸送）。このエネルギーがある人とない人の差によって、ミネラル摂取量が変わってきます。レオピンはこの“エネルギー”を作りだし、効率よくミネラル吸収できる身体にしてくれます。



2. ミネラルの王様『ボンエナCa』

ミネラルは1種類を多くとるより、たくさんの種類をまんべんなくとることが必要です。“カルシウム”や“マグネシウム”のように、単体で抽出したサプリはあまり意味がなく、むしろ健康を損なうこともあります。大切なのは“自然素材からとったもの”を選ぶこと。ボンエナCaは牛骨粉から作られるため45種類以上ものミネラルが含まれています。



3. ミネラルたっぷり大麦若葉『グリーン末』

青汁との違いは、繊維質のミネラルが取り除かれていない事です。素材まるごと入っているため、より多くのミネラルを摂ることが出来るのでおすすめです。



4. 偏食の強い味方『クオリ酵華』

50種類以上の野菜・果物から自然抽出した酵素水です。食欲がない方や、朝食を抜きがちの方、断食時などの食事の代わりとしてお飲みいただけます。生命の維持に必要な栄養が全てつまった、酵素の王様です。もちろん、ミネラルたっぷりです。



寒い冬もレオピンで元氣！

冬に負担が大きくなる
心臓・脳血管を守ります



No1！自然熟成
ニンニク抽出液

レオピンの効能
一部をご紹介
(循環器編)

1. 動脈硬化を予防
2. 高血圧、低血圧の改善
3. 末梢血流促進、冷えの改善
4. 悪玉コレステロールの低下
5. 心臓の働きを高める
6. むくみ改善作用
7. 疲労・倦怠感の改善

レオピン最大のこだわりは、



土作りに3年、
栽培に1年

熟成

約2年

熟成ニンニク
抽出液



商品製造までに **6年**の歳月をかけています！

科学技術庁長官賞受賞
世界にひとつだけのオリジナル製法

年末年始のお知らせ

- 12月 は 31日まで営業
- 1月 1日、2日、3日休業
- 只今 2019年カレンダー
配布中♪（先着順）

冬の大抽選会！

12月17日(月)~29日(土) 空くじ無し

5000円お買上げで 楽しい景品たくさん♪

1回くじ引き！

ただ今お買上げされた方へ
抽選券を配布しております



今年も残りわずかとなりました。一年間大変お世話になり、有難うございました。私こと11月吉日新しい船出をしました。これからも皆様の健康に貢献できるように精進してまいりたいと思います。 (美智子)

12月も最後まで、スタッフ一同元気にお待ちしています！

コトブキ薬局は、地域の皆様が気軽に相談できる、まちのかかりつけ薬局です。治療薬だけでなく、予防・健康増進に必要なお薬も取り揃えています。健康は宝です。『いつも元気に、生き生きと生きていたい』そのためには、病気にならない体作り、病気になっても治せる体作りが一番大切です。