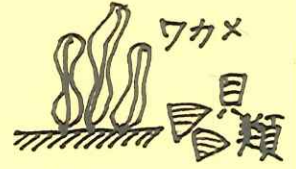


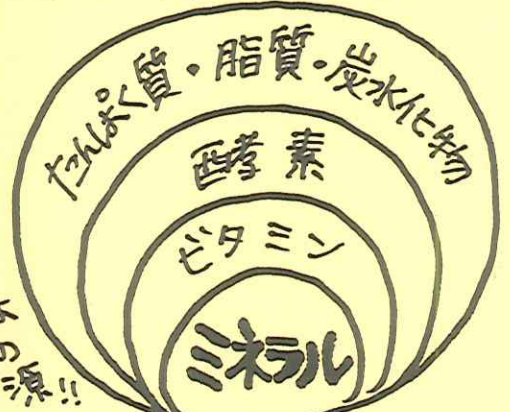
10月の終わりから急に冷えこみましたね。今年の冬は寒さが厳しくなりそうです。  
 “冷え症”の方にはツラ～イこの季節、テレビや雑誌でも様々な対策が取りあげられていますが  
 谷田橋薬局のおすすめは『ミネラル』です!!

☺️「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名様には  
500円分のミネラルプレゼント  
～11月9日までにお越しください～

**ミネラル**  
たっぷり♡

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ね。  
 今回は先着50名、9日までです。

冷え症に

＜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。