



ツルガ薬局からあなたとご家族の

がんばる  
日本!

# 健康づくり

2013.9月号

このチラシと店内の  
価格表示は税込価格です

- 病気が長引く
- 風邪が治らない
- やる気がでない
- 目が疲れる
- 手足が冷える
- 不眠
- ストレスが多い
- 肌が荒れやすい
- 疲れがぬけない
- 食欲がない
- 体がだるい



まかせて  
ください!!

## 飲む点滴 CONCレパン®に!!



500mLx  
1本入 **3,045**円

500mLx  
2本入 **5,775**円

500mLx  
3本入 **8,190**円

500mLx  
6本入 **15,800**円

正規取扱店特約店  
ツルガ薬局

ケース  
買いなら、こんなにお得!

1ケース 500mLx15本入  
**40,950**円

500mLx3本入  
**プレゼント!!**

## 相談のできる薬局

漢方相談の受付問診表はツルガ薬局のホームページにて印刷可能です。  
<http://tsurugayakkyoku.com>

♥お気軽にご利用ください♥

処方せん受付

どの店舗でも、県内外どこからの処方せんでもお受けいたします。

配達いたします!

店内価格でご自宅まで電話一本で配達させていただきます。(市内)

無料

配達は午後からとなります



駅前本店

アルプラザ平和堂  
ツルガ薬局  
GS

敦賀市白銀町7-17

☎ 22-0206  
FAX 21-1070

市野々店

敦賀信用金庫 GS  
ツルガ薬局 美田氏庭園  
敦賀中学校  
ヨーロツパ軒  
ヤズサキ

敦賀市市野々1-78

☎ 25-0708  
FAX 25-0690

漢方薬のことなら  
当店へ相談ください

滋養強壮・栄養補給・天然アミノ酸配合

## CONCレパン ニッスイ



### 無料試飲券

期間中、本券をお持ちの方に無料で試飲していただけます。

平成25年9月29日(日)まで有効

お気軽にお声がけ下さい!



# 秋が来る前に身体の準備はできていますか？

ようやく猛暑もかげりをみせて、朝晩は過ごしやすく感じる季節になりました。猛暑のあとの秋から冬にはこんな症状が悩みを訴える方が多く来店されます。あなたは大丈夫ですか？

肌荒れ

乾燥肌

せき ぜんそく アレルギー 冷え性 関節痛

実はこの症状の原因のひとつは『お腹の冷え』なのです!! 夏の間水分や冷たいものを摂り過ぎていませんか？

健康と病気は密接に関係しています。病気の原因を作りやすい現代社会では、日頃の生活習慣を改善していかなければなりません。

健康の五大要因  
快快快快快  
汗尿便食眠  
病気の五大原因  
冷え 疲れ ストレス 食べ過ぎ 運動不足

やってみよう!!  
お腹の冷えチェック!

- 朝起きてお腹を直接触ります。
  - その後、脇の下に触れてみます。
- お腹のほうが冷たければお腹は完全に『冷え』ています。お腹の冷えが体温を下げて、免疫力(病気と闘う力)を下げてしまうのです。また、食べたものをきちんと消化・吸収できずにアレルギーや肌荒れの原因にもなってしまいます。



完全予約制

駅前本店 ☎22-0206  
市野々店 ☎25-0708

魚は体に良い! 必要とわかっていても...

魚が苦手...!!  
新鮮な魚が手に入らない...  
そんな方に!!

1日6粒で  
精製魚油  
(EPA・DHA 含有)  
1,182mg



かつおたたき (7人前/29切れ)と同じ

1人前/4切れ (15g) EPA (14.5mg) / 53.1mg  
EPA・DHA 量 / 67.6mg

まぐろ (7人前/28切れ)と同じ

1人前/4切れ (12g) EPA (12.8mg) / 56.4mg  
EPA・DHA 量 / 69.2mg

うるめいわし (約2匹分)と同じ

1匹 (80g) EPA (95mg) / 219mg  
EPA・DHA 量 / 314mg

あじのたたき (1人前)と同じ

1人前 / (80g) EPA (184mg) / 359mg  
EPA・DHA 量

晩ごはん食べたメインディッシュは何でしたか? ここ1週間の晩ごはんがどんな食材だったのかを思い出してみてください。食材ごとに違う足の数を足して1週間で何本になるか数えてみましょう。その数で生活習慣病の危険度がわかりますよ。

突撃!!  
あなたの晩ごはん

足 4本

足 2本

足 0本

生活習慣病の危険度		食養生
合計10本以下なら	◎ 優	大変良い食事です。このまま継続してください。塩分の摂り過ぎには注意してください。
合計12本までなら	○ 可	なかなか良い食事です。もう少しお魚を。1日30品目摂ってバランスの良い食事を。
合計13本を超えたら	△ 不可	日本食を中心に。魚・野菜もたっぷり。ファーストフード・肉・油は控えめに。
合計16本を超えたら 将来の生活習慣病確実!!	× 警告	大至急! 日本食中心の食事に変えてください。ファーストフード・肉・油は減らしてください。

シアルパ100 正規取扱店特約店 ツルガ薬局  
180粒 9,975円  
180粒 x 2箱 17,850円

いつまでも若々しく  
『誰にも来る老化、誰でもできる予防』

カラダのあちこちに現れる「目に見える老化」だけでなく、その根本とも言える血管や血液の老化予防に!!

虚弱体質、肉体疲労、病中病後、胃腸虚弱、食欲不振

日水清心丸

1日2丸で元気・健康・長寿!! 服用後、心身ともに爽快になります!!

12種類の生薬配合

- ゴオウ ●シャクヤク ●レイヨウカク
- トウキ ●ニンジン ●アキョウ
- センキュウ ●ケイヒ ●ブクリョウ
- カンゾウ ●ポウフウ ●サンヤク

1丸 3,150円 10丸 31,500円

広告の売り出し期間

9月23日 - 9月29日

お買得品

★からだの疲れ・肩こり・目の疲れにも  
アリナミンEXプラス 5,280円  
270錠 (8,379円)

★疲れ、ためたくない人に  
グロンサン内服液 1,990円  
20mLx30本入 (4,200円)

★一日分で2000mgのビタミンC配合  
ビタミンC錠2000 498円  
240錠 (1,890円)

★関節痛・腰痛に  
コンドロイチンZS 3,980円  
180錠 (5,880円)

★カセのひきはじめに  
クラシエ葛根湯エキス 498円  
顆粒 12包 (1,890円)

★一日一回で効く水虫薬  
ラミシールプラス 980円  
クリーム・液 各10g (2,205円)

★ひどい疲れ目に  
ロートV11 880円  
13mL (1,365円)

★みどりの胃腸薬  
インホームグリーン胃腸薬 498円  
18包 (1,029円)

★傷・やけど・あかぎれに  
オロナインH軟膏 498円  
100g (987円)