いつでも元気なママでいたいね！

滝澤先生の 漢方相談室

相談しにきてね♪

アドバイザー
雙玉堂滝澤薬局
滝澤 澄子先生
Sumiko Takizawa

漢方薬局に勤務後、2001年に滝澤薬局をオープン。日本中医薬研究会会員店、日本不妊カウンセリング学会会員、薬剤師、国際中医専門員。

Q 家族の夏の体調管理 漢方でよい知恵はある？

A 夏は暑さの影響で、人の体の中でも「気」（エネルギー）の消耗や「水」（体液）の過不足による不調が多くなります。「気」が不足すると、だるさ・疲れ・息切れ・食欲不振がおきやすくなり、熱中症にもかかりやすくなります。

体で有効に使われる水分は「津液（しんえき）」といい、夏は発汗により不足しがちに。不足すると、喉の渇き・夏やせ・のぼせなどがおきやすくなります。一方で、体内で有効に働かない過剰な水分は「湿濁（しつだく）」といい、胃腸が弱ったところに冷たいものなどを摂りすぎると、溜まってしまいます。過剰になると、むくみ・だるさ・吐き気・下痢などがおきやすくなります。

夏の健康管理のポイントは、「気」の上手な補給と「水」のバランスをとること。食事にこの考え方を生かす場合、「補気（ほき）」に役立つ身近な食べ物は、うなぎ・たこ・山芋・オクラ・納豆などのネバネバ食品、枝豆・豆腐などの豆類です。うるおい補給の「生津（せいしん）」に役立つのは、きゅうり・トマト・とうがん・すいかなどの季節の野菜や、海藻類、貝類などです。これらの夏の食材は、同時に水分排泄にも役立ちます。

夏という季節の恵みは、夏の体に適しています。アイスや氷など、冷たいものが続いてしまうと、夏ばかりか秋の不調にもつながるので要注意です。

今回のおすすめ漢方

麦味参顆粒（ばくみさんかりゅう）
すばやく強力に「気」と「津液」を補い、夏の疲れ・熱中症対策にぴったり!スポーツドリンクに溶かすと、飲みやすく吸収力もアップ!お子さんやパパにも。
30包 4,788円　60包 8,662円

婦宝当帰膠（ふほうとうきこう）
夏のたちくらみや、めまい・ふらつき・貧血がおきやすい人に。クーラーが苦手で、生理痛がおきる人にも。体がほっとする甘さです。
300ml 5,607円　600ml 10,195円

勝湿顆粒（しょうしつかりゅう）
さわやかな香りが、胃腸や体の「湿濁」を除き、お腹を整えてくれます。食あたり・水あたり・夏風邪予防として、旅行のお供にも!
12包 1,627円　90包 9,177円

雙玉堂滝澤薬局
TEL0285-30-3810（FAX兼用）
info@sougyokudo.jp
http://www.sougyokudo.jp
〒323-0024 小山市宮本町3-1-10
営）10:00～19:00
休）日曜・祝日

※当店で扱っているパンダマークの中国漢方薬は、内容成分を明確にし、日本人にあった用法・容量で臨床実験され、効果や安全性を厳密に確認しています。厚生労働省の許可を得て販売している医薬品・健康食品です。

お台所の身近な漢方 豆知識

＊体調別 食べ方のコツ

暑さでほてる「熱」過剰のときは「クールダウン」の食材を!
きゅうり、トマト、苦瓜、なすや冷ややっこ、わかめ、春雨など。
体が熱いときは、辛いもの・こってりしたものは控えめに。

冷房などで「夏冷え」のときは「あったか」食材を!
ねぎ、しょうが、にんにくなど、ピリッとしたものを料理に加えると◯
スープや、炒め物など、温かくしていただくとさらに良い。