



相談しにきてね♪

滝澤
先生の

いつでも元気なママでいたいね! 漢方相談室

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。

の時は、吸収が良くなり効果が早いとい
う利点があるので、スポーツドリンクに
溶かして飲むのも良いですね。

すぐに、食あたり・水あたりを起こして
お腹が心配という人は、抗菌・整腸作用
が期待できる「勝湿顆粒」や「五行草
茶」がおすすめです。お湯に溶かして飲
むと、効き目が早く、お腹がホッとして
落ち着きます。環境や食事が変わるお出
かけの際も持参すると安心ですね！食事
では、無理なく体を冷やす作用がある、
ゴーヤ・きゅうり・なす・すいかなどの夏野
菜や、バナナなどの南国の果物を上手く
取り入れるとよいでしょう。生で食べる
だけでなく、火を通す調理法もおすすめ
ですよ♪

Q 冷房を控えつつ、元気に夏を
過ごしたい、漢方でいい知恵ある？

A 「夏」の健康管理のポイントは、
暑さに負けない体力や、食欲の落
ちない元気な胃腸をつくることです。胃
腸は栄養を吸収し、体力・免疫力にも関
係するので夏は特に大切なのです。

暑さや発汗による体を回復するには、
「気（エネルギー）」を補う漢方がおす
すすめです。「麦味参顆粒」は原処方名を
「生脈散」といい、心臓病によく使われ
る処方ですが、日常生活では、熱中症や
夏ばて対策・風邪のときなどに使いま
す。毎朝の習慣にすると、夏の疲れの回
復力が違います。また、外でのスポーツ

漢方レシピ

トマトの冷たいスープ

材料(4人分)

にんにく少々、トマトジュース(無塩)カップ4、ト
マト(小)1個、食パン(6枚切り2枚)オリーブオ
イル 大さじ4、たまねぎ 1/6個、きゅうり1/2本、
レモン汁カップ3/5

- ① にんにくをすりおろし、オリーブオイルを加え
てのばす。
- ② ①に耳をとった食パン、トマトジュースを加えミ
キサーにかけて、レモン汁、塩、こしょうを加える。
- ③ よく冷やしてから器に盛り、さいの目に切っ
たトマト、たまねぎ、きゅうりを浮かす。



今回の
おすすめ漢方



麦味参顆粒

(ばくみさんかりゅう)

疲れやバテに即効性が期待できます！お
子さんから年配の方まで、みんなで飲め
ますよ。30包 4,788円 60包 8,662円

お台所の身近な漢方 豆知識

夏の食事に加えてみてね!

- ・「薬味」 しそ・わさび・ねぎ・スパイス類・梅干 適量で食欲増進・食あたり予防に。
- ・「豆類」 枝豆・豆腐・大豆・小豆・緑豆など 夏の元気アップとむくみ予防に。
- ・「瓜類」 冬瓜・ゴーヤ・きゅうりなど水分のデトックスと体のクールダウンに。

そうぎょくどう
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



※当店で扱っているバ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。