



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。

免疫力が弱いと病気に

なりやすいって聞きます。冬は病氣
にかかりやすいわが家もそうなの?

「免疫力」は、病氣や刺激など
から体を守る力。免疫力が落ちる
と、風邪やインフルエンザ、花粉症など
のほか、がんやリウマチなどの病氣にも
かかるリスクが高まります。

漢方で考えると、全体のバランスが
大切ですが、免疫力には、特に「腎」
「衛氣」が関係していると考えます。
「腎」は、骨や造血・ホルモン・内分泌
などに関係する生命力の根源のような
もの。「衛氣」は、体表やのどをウイル
ス・花粉・温度差などの刺激から体を守
るバリア力です。

気温や湿度が下がり、ウイルスや菌
にのどの粘膜がさらされる冬は、免疫
力が弱いと病氣が体内に侵入しやす
く、風邪やインフルエンザ・胃腸炎にか
かりやすくなるのです。

漢方では、のどが痛くなりやすい・風
邪をひきやすいという場合、バリア力ア
ップの「衛益顆粒」がおすすめです。
冷え性や病氣の回復が遅い、疲れがた
まりやすいという方は、腎を強くして免
疫力をアップする「参茸補血丸」など
がおすすめです。家族みんなで服用す
るなら、抗菌作用の期待できる「板藍
茶」を。うがいや手洗いプラス、体の中
からの予防ができます。そして、バラ
ンスのよい食事をとることや、考えすぎて
ストレスをためないことも大切です。

漢方レシピ

寒い日におすすめ!

石狩なべ風鮭の味噌汁

材料(4人分)

生鮭2切、大根・にんじん適量、こんにゃく1/2枚、油
揚げ1枚、きのこ類適量、だし汁カップ4、白味噌大さ
じ3、塩少々、あさつき小口切り、サラダ油少々

- ① 鮭はひと口大に切り、フライパンで表面を焼く。
- ② きのこと野菜を好きな大きさに切る。こんにゃくは短冊に切りサッとゆで、油揚げは湯通しして同様に切る。
- ③ 鍋にだし汁と鮭、野菜を入れて強火にかけ、煮立ってきたら弱火にしてアクを取る。野菜が柔らかくなったら、きのこを加え 白味噌と塩で味を調える。
- ④ 器に盛り、あさつきを散らす。(七味唐辛子、酒かす、葛切りなどを加えると保温力アップ)



今回の
おすすめ漢方



衛益顆粒

(えいえきかりゅう)

のどや皮膚を強くして、しっかり体をガードして
くれます。風邪・インフルエンザ・花粉症対策に。
子ども飲みやすい味! 90包 8,400円

お台所の身近な漢方 豆知識

冬のおすすめ食材

- ・「温性の魚や肉」 鮭、ぶり、さば、にしん、マトン、えびなど寒い時期におすすめ
- ・「きのこ」 えのきだけ、しいたけ、エリンギなどきのこは免疫力アップ効果あり。
- ・「温め薬味」 ねぎ、しょうが、酒かす、葛など料理に加えて温め効果アップ

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。