



相談しにきてね♪

いつでも元気なママでいたいね! 滝澤先生の漢方相談室

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。

Q 春は子どものアトピーが悪化したり、私の鼻づまりや目の充血が気になる…。良い対策はありますか？

A 春は、自然界も気温が上がり、植物が芽吹いて、生き生きとしてきますね。人の体内も同じで、「陽気」が活発になります。活動のものとなる陽気はとても大切なものですが、過剰になると体調を悪くすることもあります。特に「熱」や「気滞」となることが多いですね。漢方では、体温の熱だけでなく、炎症や赤み・かゆみ・ほてりやのぼせなどをすべて「熱」と考えます。また、「気滞」とは、気の巡りが悪くイライラしたり、張ったような痛みがでることです。

普段から油っぽいものや甘いものを好んで食べる人は、体の中に「熱」が溜まりやすく、自然界の熱「風熱」と相まって、肌の赤みやアトピーの悪化・目の炎症・鼻づまりなどが現れやすいのです。また、ストレスを感じやすい人は、気のバランスが崩れ、イライラや肩の凝り、憂鬱感などがおきやすいのです。

漢方では、喉や鼻、肌の熱症状に「涼解楽」「五涼華」「菊花」などがよく活用されます。気の巡りには、「逍遙丸」などが活用されます。

食べ物では、春の野菜を食べることが体調を整えるポイントです。ちょっと苦い春ならではの野菜は、「熱」を除いて気持ちを鎮めてくれるのでおすすめです！

漢方レシピ

苦味と辛味で冬になまった体しゅっきり!

菜の花と湯葉の和えもの

材料(4人分)

菜の花一把、生湯葉1〜2枚、しょうゆ大さじ1、だし大さじ3、溶き辛子小さじ1/2(好みで)

- ①菜の花は、塩を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にとり、水気をしっかり切る。
- ②菜の花を半分の長さに切る。
- ③生湯葉は、食べやすい長さに切る。
- ④しょうゆ、だし、溶き辛子(好みで)を混ぜ合わせ、菜の花と湯葉をあえる。



今回の
おすすめ漢方

涼解楽

(りょうかいらく)

春先の炎症やかゆみに幅広く活用できます。30包 4,725円



天津感冒片

(てんしんかんぼうへん)

涼解楽の錠剤タイプ 飲みやすく服用量の調節もしやすい。144錠 3,570円



逍遙丸

(しょうようがん)

リラックス効果があり 気持ちを整えるお薬です。504丸 3,150円



お台所の身近な漢方 豆知識

春のおすすめ食材

- ・「目に良いもの」くこの実、ブルーベリー、ニンジン、レバーなど
- ・「春の野菜」セロリ、アスパラガス、三つ葉、春菊、キャベツなど
- ・「ほろ苦い野菜」菜の花、クレソン、ふき、うど、たけのこ、たらの芽など

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。