

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。

# 冬の冷えと不妊について

寒い時期ならではの不調  
今年は積極的にケアしよう!

日ごとに寒くなるこの季節、苦手な人も多いですよ。体を隅々まで温めるためには、十分な「血(けつ)」が必要です。この「血(けつ)」は卵巣を元気にしたり、子宮内膜をふかふかにするなど、婦人科機能にとっても重要!冬のように体を温める必要があって、血が不足しがちな時期には、卵巣もパワー不足になりやすいので気を付けましょう。

婦人科機能を元気に保つには、体を冷やさないようにすること。朝晩のちょっとした時間やお風呂上りはもちろん、手首や足首の冷えにも

注意してください。いろいろな防寒や保温グッズを利用するのもよいでしょう。

体の中からは、血を増やし、体を温めてくれる食べ物や漢方がおすすめです。レバー・この実・黒ゴマ・黒砂糖など、赤や黒い食べ物や、根菜類・色の濃い野菜などを積極的にとるとよいでしょう。食事はできるだけ温かい状態にとるとよいですね。漢方では、トウキという生薬がたっぷりの婦宝当帰膠やさらに鹿茸などを配合した参茸補血丸などがよく活用されます。

普段から意識して冷えない体にしておくと、ホルモン力や免疫力が高まり、結果的に妊娠力にもよい影響をおよぼすはずですよ!

## 自然の恵みをいただきます♪

秋から冬にかけては免疫力を高めたり、のどよい食材がおすすめ!  
■きのこ類は、低カロリーで補気作用あり(免疫力アップ)。  
■栗・黒ゴマ・くるみなど木の実やヤマモモは、冬の冷え対策やエネルギーチャージに。■白菜・大根・ねぎなど白い野菜はのどや気管支を強めます。鍋物や汁物・薬物などでたっぷりとりとよいでしょう。鍋物はその他の食材も豊富に温かくとれこの時期にぴったり。普段はお肉が多いひひも、こんにゃく、きのこなどでデトックス!



今回のおすすめ漢方



**婦宝当帰膠**  
(ふほうとうきこう)  
寒い時期、冷え・生体痛・肌乾燥が気になる人に特におすすめ。  
300ml 5,607円  
600ml 10,195円



**参茸補血丸**  
(さんじょうほけつがん)  
体の陽気(リウ)を増やし、冷えや疲れに、黒い元気がでない人口  
420丸 7,140円  
840丸 12,600円

## 子どものための漢方

気温の変化や乾燥で、風邪や喉のイガイガ、インフルエンザや流行性の病気が気になる季節ですね。抗ウイルス・抗菌作用で予防ができる生薬板藍根入り「板藍茶」は、子どもも飲める冬の家庭の守り神!レモン味で人気の「板藍のど飴」も。

**食事ポイント** 元気な旬の野菜を食べよう!  
冬に元気の野菜は、土の中や地面に近いところで育てる野菜。体を元気にしてくれますよ。キャベツ、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、大根、人参、サトイモ、カブなど。

# 双玉堂滝澤薬局

TEL0285-30-3810 (FAX専用)  
info@sougyokudo.jp  
http://www.sougyokudo.jp  
〒323-0024 小山市宮本町3-11-10  
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。