

滝澤
先生の

いつも元気なママでいたいね!

漢方相談室

ママのお悩み相談

楽しく活発に過ごしたい夏、
なぜか調子が悪くて

Q

ジメジメした梅雨が終
わって、夏は子どもたちと
楽しく活発に過ごしたい
時期。でも、なぜかおなかをこわし
たり生理痛がひどくなったり、調
子がよくないんです。



ゆりママ
Yuri Mama

A

「暑いから」と、冷たい飲食物やクーラーで、
体を冷やしすぎていませんか?
胃腸や卵巣は冷えの影響を受けやすいところです。

夏は冷たいものをとりがちですが、胃腸や卵巣な
どの内臓は、冷やされ続けると、働きがにぶります。
すると、食欲が落ちたり下痢をしたり、血行も悪くな
り生理痛や生理不順などもおきやすくなります。アイ
スやジュースなどのほか、冷たい麺類・生野菜・お刺
身などもお腹を冷やします。火を通したものと組み合
わせて上手に食べるようにしてくださいね。

ママのための
食養生



冷たいものに頼らず、
夏が旬の食材を活用しよう!

きゅうり・すいかなどの瓜
類、トマト・なす、大豆・小豆
などの豆類、海藻類は体の
熱を適度に冷まし潤す作
用があります。シソ・みょうが
などの香り野菜も夏の胃腸
には○。

おすすめ
漢方



婦宝当帰膠B

(ふほうとうきこうびー)

気をつけていても
クーラーで冷えてし
まう人の対策に。

●300ml
5,767円(税込)



勝湿顆粒(しょうしつかりゅう)

香り成分が胃腸を元気にし
ておなかの不調や夏風邪
のような症状を改善。夏の
お出かけにも安心。

●12包 1,674円(税抜)

メールや電話でも
ご相談を受け付けています♪
お気軽にどうぞ!



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。

そうぎよくどう
雙玉堂滝澤薬局

〒323-0024 小山市宮本町3-1-10 営) 10:00~19:00 休) 日曜・祝日

TEL.0285-30-3810 (FAX兼用)

mail info@sougyokudo.jp http://www.sougyokudo.jp



※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。