

いつも元気なママでいたいね!

滝澤先生の

漢方相談室

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。

Q 二人目がなかなか授からず、検査でも異常なし。授かり体質になるために何かできることは?

A 生活習慣や基礎体温を見直してみましょう!

異常がなくても、出産や毎日の子育て・ストレスで、体が妊娠できる状態に整っていないのかも。まず、生活習慣を振り返ってみましょう。「睡眠」、「食事のバランス」、「冷たいものを取りすぎない」など、できるところは改善する工夫を。また、体調のパロメーターとなる基礎体温を見直してみよう。基礎体温は、排卵の予想をするだけでなく、漢方的に考えると多くの情報がつまっています。ギザギザ変動が激しい時はストレスがたまっている「**気滞**(きたい)」、高温への上昇が悪く高温期が続かない(黄体機能不全)時は卵巣や子宮が冷えたり、血流が悪い「**陽虚**(ようきょ)」や「**瘀血**(おけつ)」など。体調や体質を知り、対策を考えるのに役立ちます。ただし、体温測定がストレスになる場合は無理して測る必要はありませんよ。

ママのための食養生

妊娠力にはよい「**血・けつ**」が必要。補血作用のある「赤」「黒」の食べ物を、毎日少しずつ採りいれましょう!赤い色の食品はレバー、にんじん・いちごなど、黒い色の食品は黒ゴマ・黒豆・昆布など。甘みは黒砂糖・はちみつなどがおすすめです。

漢方レシピ いちご豆乳寒天

【材料】(小さなハート20個分)いちご1/2パック、棒寒天1本、水200ml、豆乳(できれば無調整)200ml、メープルシロップ大さじ2

- いちごはへたを取って小さく切り、型にいれる。
- 棒寒天は手でちぎり、水に30分ふやかす。
- 水気を切った寒天と分量の水を鍋に入れ、火にかけて寒天液をつくり、よく溶けたところに豆乳とメープルシロップを加えて、よく混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ①に③を流し込む。冷やし固めてできあがり。



レシピ提供:金原恵美

おすすめ漢方

婦宝当帰膠
(ふぼたうきこう)

体を温め、婦人科機能を整えるのにピッタリ。漢方が初めての方でもとりいれやすいシロップ状です。
●300ml ¥5,676(税込)



心脾顆粒
(しんぴかりゅう)

血を捕って、上手にリラックス。気持ちよく眠れるように。ストレスや不安を強く感じるときにも。
●60包 ¥9,720(税込)



そうぎょくどう
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。