

いつも元気なママでいたいね!

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!

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 生理痛は以前からの悩み、授かりにくいものにも関係する?

A 生理痛は妊活にマイナス面も。軽減する生活を心がけましょう。

生理痛はあって当然と思いませんか?毎回鎮痛剤に頼るというのは、あまりよい状態とはいえません。特に子宮内膜症になると、痛みが激しいだけでなく、卵巣や卵管の機能にも影響し、ちょっと深刻です。このような状態を、漢方では、「瘀血(おけつ)」といい、血行不良をはじめ、異常なところでの出血・内出血・くまなどもさします。基礎体温は、ギザギザと変動して、生理になってもスムーズに生理血が排泄できないので体温が下がりません。生理の色が黒っぽく塊もよくあります。卵巣付近や子宮内膜の血流が悪くなりやすく機能が低下する・炎症があるという点では、妊娠力にもちょっとマイナスかもしれませんね。血流を良くする漢方や生活習慣は、痛みや体調・体温の改善に役立ち、妊活にもつながりますよ。

ママのための食養生

適度の香味野菜や 季節の食材がおすすめ。

タマネギ、ミョウガ、ラッキョウなど、香味野菜を適度に。ナス・ニラ・モロヘイヤなど色の濃い野菜も血を巡らせます。油っぽいもの・冷たいもの・甘いものはとりすぎないようにしましょう。

漢方レシピ おいしさプラス☆香味野菜入り味噌

【材料】味噌 大さじ3、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1、お酒 大さじ1、
にんにく 大さじ1/3、しょうが 大さじ1/2、みょうが 大さじ1、ねぎ 大さじ3

① にんにく・しょうが・みょうが・ねぎを、みじん
切りにする。

② 耐熱の容器に、調味料と①を入れてよく
混ぜる。ラップをして700wのレンジで1分
半加熱する。

スティック野菜につけて、冷奴にのせて。
肉や魚にのせて焼いても。

味噌汁に少し加えると風味が良くなります。レシピ提供:金原恵美



おすすめ漢方

冠元顆粒

(かんげんかりゅう)

全身の血流を改善。生理の不調
以外に頭痛・肩こりにも。

●45包 ¥7,236(税込)

血巡り茶

(ちめぐりちゃ)

おだやかに血の流れを改善。
ホットで飲むのがおすすめです。

●10/パック入り ¥1,296(税込)



そ う ぎ ゃ く ど う
雙玉堂滝澤薬局

〒323-0024 小山市宮本町3-10 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。