

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、日本不妊力カウンセリ
ング学会会員、薬剤師、国際
中医専門員。

Q 最近生理周期が早まってきた、これって問題あり?

A 排卵が早くなりすぎると妊娠しづらくなることも。

生理周期は個人差がありますが、排卵が10日前後と早くなると、排卵時の卵胞が小さく未熟なことが多いのです。高温期も持続しにくく、妊娠にも不利になることがあります。こんな時は、気持ちも身体もせかせかと焦り慌ただしくなっています。

漢方では、ストレスなどによる「肝鬱化火(かんうつかか)」や加齢などによる「陰虛火旺(いんぎょかおう)」などが、ホルモン機能を異常に亢進^{こうしん}し早めてしまうと考え、気持ちを落ち着かせ、オーバーヒートを冷ます薬などで対応し周期を整えます。お薬が合うと、低温期の体温や体調は安定し、高温期も続くようになって、心身共に調子が良くなりますよ。

ママのための食養生

みずみずしい季節の野菜や果物は、潤いアップとクールダウンのおすすめ食材。

キュウリ・とうがんなどの瓜類や、なし・ぶどうなどの果物は体を潤します。オクラ・ヤマイモなどネバネバ野菜や大豆食品も潤いとホルモン力の味方。果物や飲物は冷やしすぎないほうが、疲れた胃腸にはやさしいですよ!

漢方レシピ 彩りキレイ☆5色なます

【材料】レンコン 200g、ゴボウ 200g、糸こんにゃく 200g、ニンジン 1本、干しシタケ 5個、しょうゆ 大さじ2、お酢 大さじ3、砂糖 大さじ1、みりん 大さじ1、塩 小さじ1、油 大さじ1

- ①レンコンは薄切り、ゴボウ・ニンじんは細切り、水で戻した干しシタケは千切り、糸こんにゃくは、水で洗い水気をきってから食べやすい長さに切る。レンコンとゴボウは水にさらしアクをぬく。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。調味料を加えて味を含ませる。



レシピ提供:金原恵美

おすすめ漢方

婦宝当帰膠

(ふほうとうきぎょう)

ホルモン力アップに。女性の宝ともいえるママにおすすめのお薬です。

●300ml ¥5,767 (税込)



二至丹

(にじたん)

潤いを増して、体温を安定させます。治療中・のぼせやすい方にも。

●180粒入り ¥4,320 (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 HP 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。