

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 寒いと生理が遅れがち、妊活中で気になります。

A 冷えのせいで、卵巣の働きがにぶっているのかも。

寒い時期には、もともと冷え性の方が、さらに冷えて調子が悪くなり、排卵まで時間がかかってしまうことがよくあります。お腹にさわるとひんやりして、体も疲れやすく、基礎体温の高温期も続きません。高温期が短いということは、受精卵ができて、子宮内の準備ができておらず、着床しにくい状態にあるということ。漢方では、体やお腹を温めて卵巣を活発にする原動力が不足する「腎陽虚(じんようきょ)」や薄着や冷たいものの取りすぎによる外からの冷え「寒邪(かんじゃ)」が主な原因と考えます。お腹を温めたりよい血を増やすお薬で、卵巣機能を高め、周期を整えると、体が元気になると同時に、体温にもメリハリがついてきますよ!

ママのための食養生

赤い食べ物はよい血を増やし、
黒い食べ物はホルモンカアップに!

赤い食べ物はレバー・ベリー類・にんじんなど、黒い食べ物は黒ゴマ・黒豆・昆布。秋冬はナッツ類・アーモンド・くるみなど木の実もおすすり冬は果物もコンポートにしたり、常温でいただく体を冷やさず良いですよ。

漢方レシピ レバーのワイン煮

【材料】

レバー…250g、赤ワイン…120cc、みりん・砂糖・しょうゆ…各大さじ1、しょうが…1片

①レバーを食べやすい大きさに切り、水で良く洗い、茹でこぼす。

②鍋に、ワイン・調味料・スライスしたしょうが・①を入れて中火で汁気がなくなるまで煮る。

飲み残しの赤ワインで簡単につくれます。
レバーが苦手な人にも食べやすくおすすめです☆



レシピ提供:金原恵美

おすすめ漢方

参茸補血丸

(さんじょうほけつがん)

冷えがひどく、寒いと元気がでない人にピッタリ。体温が上がりにくい時も。

●420丸入り ¥7,344(税込)



婦宝当帰膠

(ふほうとうきう)

体をあたためるにはまず質の良い血液が必要。血めぐりにこれ!

●300ml ¥5,767(税込)



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 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。