

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 年を重ねて体調や生理に変化が。授かれるか心配です。

A 年齢であきらめないで!補腎精で、活力が取り戻せますよ。

年齢を重ねるとなかなか授からず、歳のせいと落ち込みがち。卵巣や子宮の機能は弱くなってきますが、漢方の「補腎」(ほじん)の対策は、婦人科機能のほか、免疫、ホルモン全般を高めると考え、妊活も応援できます。特に「膠」(にかわ)と呼ばれる、動物の皮や骨を長時間煮出した動物生薬は、「補腎精」(ほじんせい・生命力の中心を補うもの)が多くあり、貴重な漢方です。代表的なものが、「亀板」(きばん)、「鼈甲」(べっこう・すっぽん)、「阿膠」(あきょう)などで、婦人科機能の他、肌や髪にもハリがでるなど、美容面でもうれしい効果も。中国では、すっぽんは千年、亀は万年といわれ、珍重されている生薬です。

ママのための食養生

ホルモンケアアップと冬のエネルギーチャージには「黒い」食べ物を

黒い食べ物は、黒ゴマ・黒豆・昆布・のり・黒きくらげなど。補腎の対策に良い「膠」(にかわ)成分の多いものは、鶏の手羽先や手羽元などの骨付き肉、カレー、タイなど。煮ごりができる食べ物です。

漢方レシピ 鶏もも肉のしょうが鍋

【材料】2人分

鶏もも肉(骨付き)…1本、しょうが…2片、白菜・ネギ・しめじ・ニンジン…適宜

- 1 鶏もも肉は、軽く洗い流す。
- 2 鍋に①・薄切りのしょうが、ひたひたの水を加え火にかけて10分加熱する。
- 3 野菜を加えて、さらに煮込む。

※ポン酢・お塩・みそなどお好みの調味料で♪もも肉は、骨付きの方が旨味ができますよ



レシピ提供:金原恵美

おすすめ漢方

亀鹿仙(きろくせん)

「亀板」「鼈甲」「鹿角膠」という「膠」たっぷりの製剤。甘いのでそのままでも、溶かしても。

- 30包入り ¥9,720(税込)
- 60包入り ¥18,900(税込)



婦宝当帰膠(ふほうとうきこう)

女性の聖薬といわれるトウキを中心に「阿膠」も入っています。お湯割りで飲みやすく、すぐに温まりますよ。

- 300ml ¥5,767(税込)



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



※当店で扱っているパ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。