

滝澤先生の

いつも元気な
ママでいたいね！

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、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。

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！

ママのお悩み

Q

寝つきが悪く、夜中に目覚めることも。ぐっすり眠れる漢方がありますか？

A

気持ちの疲れや高ぶりを取り除く漢方を活用しましょう。

漢方では、ストレスや疲れからの「^{けつこう}血虚(よい血の不足)」や「^{いんきょ}陰虚(体液不足)」が、気持ちの不安定や神経の興奮に関係し、睡眠を妨げる原因の一つになると考えます。血虚や陰虚が長引くと、不安感が強い、夜中に何度も目が覚める、といった「^{しんぴ りょうきょ}心脾両虚」や、^{しんじん ふこう}焦燥感や緊張感があり、動悸や寝汗を伴う「^{しんじん ふこう}心腎不交」の状態になり、さらに熟睡が妨げられてしまいます。漢方で、上手に心身をリラックスさせ、ぐっすり眠れる体質に近づけましょう。

ママのための食養生

乾燥しがちな秋冬、
保湿に気をつけて

体の中も外も乾燥しがちな、秋冬。ナシ・カキ・ミカン・キンカン・リンゴなどの果物や豆乳には保湿効果があります。また、エノキ・エリンギ・ナメコ・シメジなどのキノコや、ユリ根・ギンナン・クルミなどは、潤いキープのほか、免疫力も高めてくれるので、特に秋冬にはおすすめの食材ですよ。



漢方レシピ

柿ときのこの
和え物

【材料】2人分

●柿…2個●塩麹…小さじ1と1/2

(A) ●舞茸・しめじ…各1パック●レンコン(薄切り)…100g●ベーコン(5mm幅に切っておく)…20g

(B) ●ニンニク(みじん切り)…1片●オリーブ油…小さじ1

【つくり方】①柿の上部を切り取り、中身をくりぬいて一口大に切る。②熱したフライパンにBを入れ、香りが出たらAを入れて炒める。レンコンに火が通ったら塩麹を加え、絡まったら火を止める。③粗熱がとれたら①の柿の器に入れ、完成！



ママからの
うれしいお便りを
ご紹介♪

ゆきママ
Yuki Mama



心配やストレスがあると、眠れなくなる体質。強いお薬より漢方を試してみたくて、滝澤先生に相談。漢方を飲み始めて数日後から、「あれ？いつの間にか寝ていた…」という感じで眠りにつけるように。気持ちも安定してイライラがなくなり、気分良く過ごせるようになりました！

滝澤薬局 小山市

検索

他の体験談は
こちら!!

そう ぎょう とう
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

mail info@sougyokudo.jp HP http://www.sougyokudo.jp

TEL.0285-30-3810 (FAX兼用)



※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。

レシピ提供：臼井明希子