

滝澤先生の

いつも元気なママでいたいね!

漢方相談

* 今回のおはなし *
基礎体温と授かりやすさの関係

漢方レシピ

赤・黒の食材で、「補血」「補腎」、ホルモン力をアップ。レバー・ニンジン・黒ゴマ・のり、ブルーベリーなどの赤い食べ物や黒い食べ物は、ビタミン・ミネラル・鉄分が多く妊活中のママにおすすめです。

豚肉と野菜のフルーツトマト煮込み

【材料】~4人分~

- 豚肉ロースブロック…400g
- 塩麹…大さじ2 ●オリーブ油…適量
- ニンニク…1片 ●ジャガイモ…2個
- タマネギ…1個 ●ニンジン・セロリ…各1本
- トマト缶…1缶 ●ブルーベリー(無糖)…10個
- 赤ワイン・水…各100ml
- ローズマリー…2本



レシピ提供: 日井明希子

【つくり方】

- ①豚肉ブロックに塩麹を加え、30分位馴染ませる。
- ②ジャガイモは一口大、タマネギはくし切り、ニンジンは乱切り、セロリはざく切りにする。
- ③大きな鍋に、オリーブ油を熱し、ニンニクのみじん切りを加え、香りが出たら、豚肉を加え、表面に焼き色を付ける。
- ④②を加え軽く炒めたら、トマト缶・ブルーベリー・赤ワイン・水を加え、弱火で約45分煮込む。お皿に盛り付け、ローズマリーを添えたら完成。



沙貴子ママ
Sakiko Mama

そろそろ二人目が欲しいなと基礎体温を計ってみたらギザギザ、低温期と高温期の境界もよくわかりませんでした。出産前はきれいな二相だったのでショックでした。体調も今一つだし、これでは授かりにくいのでは、と相談して漢方をスタート。まもなく体温に変化が!きれいな二相に分かれ、疲れや冷え・イライラも軽くなり体調に自信がつかました。

他の体験談はこちら!!

滝澤薬局 小山市

検索

タイミングよく、上手に漢方を利用しましょう



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。

特に問題がなくても卵巣が元気に機能しないと、二人目がなかなか授からないということがあります。沙貴子ママは、卵巣機能が今一つ整わず、基礎体温が不安定で、高温期も続きませんでした。体質にあった漢方で、体調や基礎体温も改善します。さまざまなパターンがありますので、まずは気軽にご相談ください。



婦宝当帰膠

(ふほうとうきょう)

婦人病に役立つウキという生薬がたっぷり入った漢方。甘くて飲みやすく、お湯割りにすると、すぐに温まります。

●300ml ¥5,767 (税込)

沙貴子ママにはさらにリラックスの漢方をプラス!

沙貴子ママに処方した漢方は...

雙玉堂滝澤薬局

TEL.0285-30-3810 (FAX兼用)

〒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



※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。