

滝澤
先生の

いつも元気なママでいたいね!

漢方相談



希美ママ

Nozomi Mama

* 今回のおはなし *

妊娠期の風邪対策

妊娠中で風邪やインフルエンザが心配なので、風邪気味の時には妊娠中から飲みなれた漢方の風邪薬を服用しています。予防に役立つものや、風邪をひいてから飲むもの…と種類があり、相談しながら使っています。子どもが飲めるもの・喉によい飴タイプもあるそう。産後は授乳もしたいし、家族でいつでも飲める漢方があると安心! 助かっています♪

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。

妊活中や、妊娠中・産後は、特に感染症が心配。漢方は、免疫力を高めて風邪をひきにくい状態にしたり、血行を良くして体調管理の手助けをします。また、抗菌作用や抗ウイルス作用のある生薬入りのお茶や飴もあります。ママとお子さんの風邪やインフルエンザ対策に役立ちますよ。

希美ママに
処方した漢方は…



板藍茶(ばんらんちゃ)・

板藍のど飴(ばんらんのどあめ)

抗菌・抗ウイルス・解毒作用がある
板藍根エキスのお茶とのど飴です。

涼解楽(りょうかいらく)

のどが痛み、熱っぽくなるタイプの風邪に。妊活中や授乳中でも服用できます。

希美ママには、体を温める漢方もプラス♪

漢方レシピ

体調が悪い時は温かいもの・
消化の良いものをとりましょう

風邪の時は食欲も落ちて、いつものように食事ができないもの。スープやおかゆなど食べやすいもので、水分も上手に補給しましょう。

鶏肉と卵とニラの親子粥

【材料】～4人分～

- 米…1カップ ●水…12カップ
- 鶏ささみ(筋なし)…200g
- 塩麴…大さじ1 ●卵…1個
- ニラ…30g(約3分の1束)
- 生姜…1かけ
- 鶏ガラスープ…小さじ2
- 塩…小さじ1 ●ゴマ油…小さじ2



レシピ提供: 臼井明希子

【作り方】

①鶏肉は1口大にカットし、塩麴を加え30分以上置く。②ニラは2cm幅に、生姜はスライスして千切りにする。③米は洗ってざるにあげて水を切り、ボウルに移してゴマ油を混ぜる。④大き目の鍋に水と生姜の半量を入れ、沸騰したら③のお米と①の鶏肉を加える。⑤ふたを少しずらし、時々混ぜながら、弱火で約30～40分、芯が少し残る程度に炊く。⑥ニラ・鶏ガラスープ・塩を加えてよく混ぜ、最後に溶き卵を混ぜ入れ完成。

そう ぎょく どう
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。