



血の不足「^{けっ きょ}血虚」が原因かも。
食事や漢方でよい血を増やしましょう

おすすめ
漢方

逍遙丸

(しょうようがん)

イライラ、落ち込み、胸や腹部の張り、頭痛などは生理前や春に出やすい症状。よい血を補い、気のめぐりをよくし、体や気持ちをリラックスさせてくれる効果があります。●50包 ¥3,240(税込)



血が不足した状態を中医学で「^{けっ きょ}血虚」といいます。30代でも血虚がすすむと、ホルモンや自律神経のバランスが崩れ、更年期のような不定愁訴や不眠、疲れ目、爪や髪が弱くなる、などの症状があらわれます。食事や漢方で血虚を改善すると、症状が改善し、体も気持ちもずっと楽になりますよ。

ママのための食養生

春や生理前は、よい血とリラックスを意識して

よい血を増やすには、鶏肉・魚のほか、ニンジンなどの色の濃い野菜を、リラックスするには、柑橘類・セロリ・ミントなど香りのあるものがおすすめ。味の濃いもの・冷たいもの・刺激物は控えめに。

漢方レシピ めかじきのムニエル～アボカドソースがけ～



レシピ提供：臼井明希子

【材料】4人分

- めかじき…4切れ ●塩・コショウ…少々
- 塩・コショウ…少々 ●小麦粉……適量
- オリーブ油…大さじ2 ●ニンニク……2片
- アボカド……1個 ●レモンライス…4切れ
- トマト……2個

【A】

- レモン汁…小さじ2 ●牛乳……大さじ1
- 塩……小さじ1/2

【作り方】

- ①めかじきの両面に塩・コショウする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、スライスしたニンニクを加え、香りをだす。
- ③①のめかじきに小麦粉をまぶし、ソテーする。
- ④アボカドは皮と種を取り除きフォークでつぶし、【A】を加え混ぜる。
- ⑤ソテーしたムニエルに、スライスしたレモン、トマト、アボカドソースを添える。

いつも元気なママでいたいね!

滝澤先生の

漢方相談室



最近、イライラや気分の落ち込みがひどく、感情や体調のコントロールができません。もしかして、これって更年期でしょうか?

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。

そ う ぎ ゃ 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。