



出産後、体力に余裕のない「^{けつ きょ}血虚」や「^{じん きょ}腎虚」があるかも。気持ちも体も元気を取り戻しましょう。

おすすめ
漢方

婦宝当帰膠

(ふほうとうきこう)

冷えやPMS、不安感、生理不順、生理周期の乱れなどは、産後に起きやすい不調。生理のリズムや気持ちを整えるのに役立つお薬です。●300ml ¥5,767(税込)



妊娠・出産・授乳などで疲れやストレスが増えると、卵巣機能の低下、ホルモンバランスや生理周期の乱れが起きることがあります。これは「血」や「腎」が不足している状態です。症状や体質に合わせた漢方薬で気持ちや体を元気にし、妊娠しやすい体調に整えていきましょう。

ママのための食養生

暑い夏こそ、色の濃い野菜や黒い食べものを意識して

ピーマン・ナス・パプリカなどの色の濃い夏野菜はビタミンや鉄分がたっぷり、妊活や夏バテ予防に、黒ゴマ・昆布・海苔などは補腎に役立ちます。冷たいものの摂りすぎは活力ダウンになるので、気をつけて。

漢方レシピ ラタトゥイユトマトカップサラダ



レシピ提供：白井明希子

【材料】4人分

●トマト……………4個 ●ズッキーニ……………1/2本 ●ナス……………1個
●黄色パプリカ…1/4個 ●タマネギ……………1/4個 ●ベーコンブロック…50g
●ニンニク……………1片 ●ローリエ……………1枚 ●オリーブオイル…大さじ1
●トマトジュース…100cc ●塩……………小さじ1 ●コショウ……………少々

【作り方】

①トマトを洗い、ヘタの部分がフタになるようカットする。中身はくり抜き、トマトの器をつくる。くり抜いた部分はざく切りにする。②ズッキーニ・ナスは拍子切り、タマネギ・ベーコンは1cmの角切りにする。③鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニクを入れ、香りがしたら②の野菜を炒める。④タマネギが透き通ってきたら、①でざく切りにしたトマト・トマトジュース・ローリエを加え、煮込む。⑤塩・コショウで味を整え、火からおろして冷ます。⑥トマトの器に盛り付けて完成。

いつも元気なママでいたいね!

滝澤先生の

漢方相談室



なかなか2人目が授かりません。1人目は自然に授かったのに。最近焦っています。

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

たきざわ すみこ

滝澤 澄子先生

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。

双玉堂滝澤薬局 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。