



女性の体は7の倍数で変わります。
漢方や生活習慣の改善でケアしましょう。

おすすめ
漢方



心脾顆粒
(しんぴかりゅう)

血が不足した「血虚」があると、不安感や自律神経の乱れにつながります。眠れず疲れが取れない、心配性、忘れっぽさが気になってきた方に。●60包 ¥9,720(税込)

漢方では、女性の体は7の倍数で変化されると言われています。特に42歳頃は、メンタル面や肌、疲れの回復力がそれまでと変わり、更年期らしき症状が気になるでしょう。漢方や生活習慣を見直しケアすると、体の変化が緩やかになり、症状も軽く過ごせるようになりますよ。

ママのための食養生

体の変わり目には、潤いを補い、胃腸にやさしいものを

潤う作用のある食材は、大豆製品・鶏肉・えびのほか、梨・柿・キノコ類・長いも・ゴマなど。冷たいものや体が乾燥する刺激物は控えめにとるようにしましょう。

漢方レシピ かぼちゃと柿とリンゴの秋サラダ



レシピ提供: 臼井明希子

【材料】4人分

- かぼちゃ……………1/4個
- 柿……………1個
- リンゴ……………1/2個
- クルミ……………20g
- アーモンドスライス…20g
- プレーンヨーグルト…大2
- マヨネーズ……………大2
- はちみつ……………小2
- オリーブオイル……………小1
- 塩・コショウ……………少々

※乳児ポツリヌス症にかかる危険があるため、1歳未満の乳児がいるご家庭は、はちみつの代わりにきび砂糖を使うなどしてください。

【作り方】

- ①アーモンドとクルミはフライパンでローストする。
- ②かぼちゃは一口大にし、レンジで約10分加熱する。
- ③リンゴと柿は、一口大のスライスにカットし、リンゴは塩水にさらして水気をきる。
- ④調味料を全てよく混ぜたら、①～③の材料を加え、さっくり和える。

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、落ち込んだり
うっかりしたり…。

肌や髪の様子も悪く、
これって更年期の前兆?

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。

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。