



体質改善と水際作戦を使い分けて、
元気に過ごしましょう。

おすすめ
漢方

板藍茶

(ばんらんちゃ)

板藍根を飲みやすいお茶にしたもの。風邪が心配な時期は家族みんなでどうぞ。外出時は板藍のど飴が便利。 ●板藍茶 60包 ¥4,968 (税込) ●板藍のど飴 12粒 ¥388 (税込)



一つめの方法は、体質改善。もともとのが弱

い方は、のどの粘膜を守り、免疫力を高めましょう。

えいえきかりゅう 「衛益顆粒」や ばくみさん 「麦味参」などがおすすめです。二

つめの方法は、抗菌・抗ウイルス作用のある生薬

を使った水際作戦です。「ばんらんこん板藍根」は風邪予防に

古くから用いられ、お子さんでも飲めます。

ママのための食養生

風邪ぎみの時は、消化が良く体を温めるものを。

ゾクゾクする時には、葛や生姜、ネギなどの発汗作用のある食べ物がおすすめ。熱っぽい時は、ミントティー、りんご、かきなど炎症を鎮めるものを。

漢方レシピ 豆腐と桜海老のくずあん仕立て



レシピ提供：臼井明希子

【材料】4人分

- 豆腐……2分の1丁 ●万能ネギ……適量 ●葛粉……大さじ1
- ネギ……2分の1本 ●ゴマ油……大さじ1 ●水……2分の1カップ
- 桜海老……大さじ1 ●中華スープの素……小さじ2
- 生姜……小さじ1 ●水……1カップ

【作り方】

①豆腐はレンジで水切りし、6等分する。②ネギは薄い斜め千切り、生姜はみじん切り、万能ネギは5mm千切りする。③鍋にゴマ油を熱し、生姜を加えて香りが出たら、ネギ、桜海老を加え、炒める。④豆腐、中華スープの素と水1カップを加え、煮たてたら、水で溶いた葛粉を加え、とろみがついたら、器に盛り、仕上げに万能ネギを散らして完成♪

いつも元気なママでいたいね!

滝澤先生の

漢方相談室



寒くなると、家族がインフルエンザや風邪にかからないか心配。漢方で対策できる?

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。