



気持ちと体力のバランスが崩れやすい時期。
漢方や生活習慣で整えて。

おすすめ
漢方

逍遥丸

(しょうようがん)

ストレスや加齢などで「肝」が弱ると、自律神経が乱れ、イライラ・のぼせ・不眠などが起きがち。逍遥丸は「肝」を整え、リラックスを促します。

●逍遥丸 504P ¥3,240(税込)



漢方では「女性の体は7の倍数の年齢で変化する」と言われます。42歳頃からは気や血のバランスが崩れ、体力も気力も衰えを感じがち。ストレスや変化・対人関係などに弱くなり、イライラが増えることも。漢方でいうところの「肝」や「腎」を整えると、気持ちも安定していきますよ。

ママのための食養生

イライラする時期は、「肝」を整え、リラックスできる食材を

体の変わり目や春先前は、「肝」を整える食材を。レバーや牡蠣・アサリなどの貝類は「肝」を元気に、春菊・菜の花・三つ葉・セロリなどの香りのよい野菜は「肝」の巡りをよくしてくれます。

漢方レシピ 菜の花とホタテのクルミ味噌和え



レシピ提供：臼井明希子

【材料】4人分

- ベビーホタテ(生食用)……300g
- 菜の花……1束(150g)
- ニンジン……中4分の1本
- 胡桃……30g
- 味噌……40g
- きび砂糖……大さじ2
- 酒……大さじ1

【作り方】

- ①菜の花は根元をカットしざく切り、ニンジンは斜め千切りにする。
- ②熱湯に塩小さじ1を加え、根元から葉、ニンジンを時間差でさっと茹で、冷水にとり水気をきる。
- ③胡桃を粗く刻み、フライパンでから炒りする。
- ④小鍋に味噌、砂糖、酒を加え、弱火にかけ、煮立ったら胡桃を加え火を止める。
- ⑤②の野菜とホタテを胡桃味噌で和える。

いつも元気なママでいたいね!

滝澤先生の

漢方相談室



最近すぐイライラするし、
疲れると、体力も気力も
なかなか回復しなくて…。
これって、更年期?

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。

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。