



漢方で、まずは粘膜の働きを高めて。
さらに症状によって使い分けましょう。

おすすめ
漢方

衛益顆粒

(えいえきかりゅう)

オウギを中心とした生薬が、粘膜を元気に。季節の
変わり目に体調を崩す・風邪を引きやすい・花粉症
やアレルギーのある方に。お子さんでも飲めます。

●衛益顆粒 90包 ¥8,640(税込)



花粉症の人は、「衛気」(免疫力)が弱い傾向
にあるので、「衛益顆粒」などで粘膜の働きを整え
ましょう。目の痒み・充血や鼻づまりなど「熱」に
偏っている人は炎症を抑える漢方を、くしゃみ・さら
さら鼻水など「寒」に偏っている人は温める漢方を
組み合わせると、よく効きますよ。

ママのための食養生

ムズムズ時期は、免疫力を高め、炎症を抑える食材を

体が敏感になる春は、免疫力アップの食材を。エノキやナメコなどのキノコや、ヤマイモ・昆布など。
菜の花・セロリ・フキノトウ・ウドなど苦みのある野菜は、炎症やのぼせを緩和してくれます。

漢方レシピ 春野菜と海老のサラダ



レシピ提供: 臼井明希子

【材料】4人分

- むき海老(生食用)…100g
- アスパラ…3本
- ニンジン…2分の1本
- 筍の水煮…100g
- スナップエンドウ…8つ
- 桜の塩漬け…適量

【A】

- マヨネーズ…大さじ2
- きび砂糖…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 塩…小さじ2分の1
- 酢…大さじ2弱
- 白すりゴマ…小さじ2
- ゴマ油…小さじ1

【作り方】

①スナップエンドウは筋とり、アスパラは4cm斜め切り、ニンジンも同様にし、さっと塩茹でする。②筍も同じ位の長さに合わせスライスし、軽く茹で、冷水で冷やす。③桜の塩漬けは流水で塩抜きする。④器に①～③とむき海老をバランス良く和え、Aの調味料をよく混ぜたものをかけて完成!

いつも元気なママでいたいね!

滝澤先生の

漢方相談室



この季節の悩みといえば、
家族みんなの花粉症…。
漢方で対策できますか?

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

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。