



気や血のめぐりが悪い証拠です。
改善すると、妊娠にもよい影響がありますよ。

おすすめ“漢方”

冠元顆粒
(かんげんかりゅう)

気や血のめぐりをよくするので、生理前の不調や生理痛がある方に適しています。頭痛や肩こり、シミやクマなどの肌のトラブルにも効果が期待できます。

●冠元顆粒 45包 ¥7,236(税込)



気のめぐりが悪かったり、冷えなどから血行不良があると、月経血がスムーズに排泄されずに痛みや塊が出たり、経血が黒ずむなどの症状が出ることもあり、卵巣や子宮の環境にもよくありません。これらは、ストレスや冷え、偏食などが原因となることが多いのです。食事や生活習慣を見直して、月経血の状態を整えると、妊活にもプラスになりますよ。

夏は冷房や冷たい飲食物で、体が冷えがち。特に生理中は冷えに弱いので、生ものや生野菜は控えめに。冷えの強い方はショウガやシナモンなどで温めて。食欲が落ちる方はミョウガ・シソなどで胃腸を元気に。

ママのための“生活養生”

夏は、意外と体が冷えがち。
生ものを控えて、体を温める食材を!

漢方recipe

大葉のジェノベーゼリゾット



レシピ提供:白井明希子

材料/4人分

- ご飯……茶碗4杯
- 牛乳………2カップ
- パセリ………少々
- *大葉…50枚程度
- *三つ葉………20g
- *胡桃(無塩)………60g(飾り用に少し残す)
- *にんにく………1片
- *オリーブオイル…100ml
- *粉チーズ…大さじ1
- *塩………小さじ1

作り方

- ①*の材料を全部ミキサーに入れて攪拌し、大葉のジェノベーゼソースをつくる。
- ②鍋に①・ご飯・牛乳を入れ、軽く煮立たせる(煮込み過ぎると汁が無くなるので注意)。
- ③②を器に盛り、飾り用の胡桃・パセリをトッピングして完成。

いつも元気なママでいたいね!

漢方相談室

滝澤先生の

Q 最近、生理痛がひどくなってきました。妊活にも影響しますか?

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。