

A

冷えや生理の遅れなど、寒い時期に起きがちな不調にはお腹や下半身を温めてくれる「補腎薬」がおすすめです。

おすすめ“漢方”

参茸補血丸

(さんじょうほけつがん)

お腹や下半身を温めて、気力・活力を高めます。疲れやすい・冷えると調子が悪い方に。

●参茸補血丸 420丸 ¥6,800(税別)



お腹や腰などの冷えや、ホルモンの分泌には、漢方では「腎」(腎臓とは少し異なります)が関係する、と考えます。がんこな冷え・下半身の冷え・むくみ・寒いと動きたくない・生理が遅れる・生理痛など、寒い時期に起きがちな不調は、「腎陽」が不足している状態。腎の活力を高める補腎薬で腎陽を補うと、体調や生理が整い、元気になりますよ。

ママのための“生活養生”

体も気持ちも落ち込みがちな冬。食材や運動で体を温めて!

冬は体も気持ちも塞ぎ込み、代謝も悪くなりがち。体を温める食材や運動で体を活性化しましょう。牛肉や黒キクラゲなどは体を温める作用、サケやブリなどは補腎作用、カブやダイコンは血の巡りを良くしてくれます。

漢方recipe

牛肉と黒キクラゲと野菜のオイスター炒め



レシピ提供: 臼井明希子

材料/2人分

- 牛肉薄切り……………200g
- 黒キクラゲ……………3g
- 長ネギ……………1本
- 赤パプリカ……………半分
- ショウガ……………小1かけ
- 塩麹……………小さじ2
- ゴマ油……………大さじ1
- オイスターソース……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 白ゴマ……………適量

作り方

- ①牛肉は食べやすいサイズにカットして、塩麹を加えて揉み込む。②黒キクラゲは、ぬるま湯で戻し、食べやすいサイズにカットする。③長ネギは斜め千切り、パプリカは縦にスライス、ショウガは薄切りしてから千切りにカットする。④フライパンを温め、ゴマ油とショウガを加えて香りを出したら、牛肉を加え炒める。⑤牛肉に火が通ったら、キクラゲ、パプリカ、を加え、最後にネギを加えてさっと炒めたら、オイスターソースとしょうゆを加え、さっと和える。⑥お皿に盛り付け、仕上げにゴマ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

ひどい冷え性で、特に冬は生理も遅れがち。妊活にも良くない?

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。