



気持ちや体のエネルギーアップに「補気」がおすすめです。

おすすめ“漢方”

シベリアニンジン茶

ストレスに対抗して気持ちを安定させる作用や元気をだす効果のあるお茶です。お湯に溶かすだけの手軽さで、すっきり飲みやすい味。

●シベリアニンジン茶 60包 ¥8,540(税別)



冬は、曇りの天気が多く、早く日が落ちるため、日照時間が短く、うつ状態になりやすいといわれています。また心配ごとやストレス、生理前後の不調などが重なると、余計に気持ちの抑うつが大きくなりやすいのです。漢方では「肝腎」を強化し、エネルギーアップの「補気」で、プチ鬱も軽くすることができますよ。

ママのための“生活養生”

寒い時期は、胃腸や体を温める、火を通した食事を中心にとるのがおすすめ。

補腎にはえび・サケ・貝類・山芋・長いも・くるみ・大豆食品・ゴマ・のりなど。えのき・エリンギ・なめこ・しいたけなどキノコ類は、補気的作用で元気・免疫力アップに。レタス・春菊・柑橘類など香りのよいものは、気持ちを落ち着かせてくれます。

漢方recipe

鮭と冬野菜の豆乳味噌シチュー



レシピ提供 白井明希子

材料(2人分)

- 生鮭……………4切れ
- カボチャ……………8分の1
- オリーブ油……………大さじ1
- 薄力粉……………大さじ3
- 塩……………小さじ1
- 塩・コショウ……………少々
- タマネギ……………2分の1
- 水……………400ml
- 無調整豆乳……………600ml
- ブロッコリー……………1株
- シメジ……………1パック
- ローリエ……………2枚(無くてもOK)
- 味噌……………大さじ2

つくり方

- ①鮭は1切れ3～4つにカットし、塩・コショウを少々ふる。②カボチャは1口大にカット、タマネギはくし切り、シメジは石づきを取りほぐし、ブロッコリーは小房に分け、さっと塩ゆでする。
- ③大きめの鍋にオリーブ油を熱し、鮭を両面きつね色になるまで焼き、一旦取り出す。④③の鍋に、②を入れて炒め、水とローリエを加えて煮込む。⑤汁気が無くなったら、ローリエを取り出し、薄力粉を加え中火にして焦げないように粉気がなくなるまで炒めたら、豆乳・味噌・塩を加え、とろみがついたら完成!

いつも元気なママでいたいね!

漢方先生 滝澤先生の
漢方相談室



冬は天気と同様、気持ちも体もどんよりしがち。何か対策は?

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) 10:00~18:00 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。