

A

気持ちをリラックスさせ自律神経も整える
「安神」薬がおすすめです。

おすすめ“漢方”

心脾顆粒

心配事や寝不足・ストレスは血を消耗して、不安感や落ち込み・緊張感につながります。リラックスと元気回復に効く生薬でできています。甘めでのみやすい味。

●心脾顆粒 60包 ¥9,000(税別)



環境が変わり慌ただしい春は、気を使ったり緊張することも多く、心身のバランスが崩れがちです。お腹の調子が悪くなったり、動悸や不眠・不安感がおきることも。「疏肝」や「安神」作用のある漢方で、気持ちをゆるめ、ほっとさせてあげると、体の調子も整いますよ。

ママのための“生活養生”

春は、気持ちが不安定になりやすい時期。
春に関係の深い「肝」を強くしましょう。

レバー・にんじん・黒ゴマ・ドライフルーツ・貝類など、肝を補うものを。柑橘類・セロリ・セリ・春菊・クレソンなど香り野菜は気のめぐりをよくします。

漢方recipe

ダイコンとホタテとグレープフルーツのサラダ



レシピ提供:白井明希子

材料(2人分)

- ダイコン…………… 200g(約10cm)
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- セロリ 葉の方…………… 50g
- 粒マスタード…………… 大さじ1
- ホタテ水煮缶…………… 50g
- はちみつ…………… 大さじ1
- グレープフルーツ果肉…………… 1個分
- 塩…………… 小さじ2分の1
- グレープフルーツ汁…………… 大さじ1

つくり方

①ダイコンは1.5cm幅にカットし、約3mmの拍子切りにする。セロリは斜めスライス。塩をふり(分量外)、揉みこんで約10分置いて水分を出す。②グレープフルーツは皮を剥いて、ボウルに果肉を取り出し、果汁はドレッシング用に取っておく。③ホタテ缶は水気を切り、貝柱をほぐす。④ボウルにドレッシングの調味料(○)を全部加えてよく混ぜ、①～③の具を加え和え、器に盛り付け完成♪

いつも元気なママでいたいね!

滝澤先生の

漢方相談室

Q

この時期は、気疲れして体調不良や不安を感じます、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。

そうぎょくどう 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) 10:00~18:00 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。