

教えて！
滝澤先生

漢方相談室

いつも元気なママでいたいね！



あやママ

30代。冷えや立ちくらみ、むくみに加え、
2人目不妊も。漢方で改善できる？

30歳を過ぎた頃から、冷え症や立ちくらみ、むくみが気になるし、2人目も授
からなくて…。漢方に興味があるけど、効果や取り入れ方がよくわかりません。

血流を良くして症状と妊娠力を改善しましょう。
シロップや顆粒など飲みやすい漢方薬も。

冷えやむくみなど「病気ではないけど…」という症状の改善は漢方の得
意分野。良い血が増えて血流が改善すると、症状も落ち着きますし、卵
巣の働きも良くなり、妊娠力も高まります。漢方薬はシロップや顆粒な
ど飲みやすいものも多く、体調なら1週間ほどで変化を実感。店頭で紹
介や試飲もできますので、まずはお気軽にご連絡ください。

おすすめ“漢方”

婦宝当帰膠

冷えや生理不順・生理
痛・貧血におすすめ。お
湯や紅茶で割るだけ、甘くて飲みやすい味です。
お肌や髪・爪など美容にも役立ちますよ。

●婦宝当帰膠 300ml ¥5,340(税別)



“漢方”まめ知識

漢方では、「舌は体の鏡」。
苔が白い・むくんでいるなど
変化を感じたら要注意！



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。

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！

ママのための“生活養生”

ストレスを溜めず、免疫力を保つには、
粘り気のあるものや発酵食品を。

不安が多いこの頃。ストレスを溜め込まず、免疫力を保ちたいですね。ヤ
マイモやめかぶなど粘るもの、味噌や麹などの発酵食品、キノコ類はお
すすめ食品。セロリなどの香り野菜もストレス対策に役立ちます。

漢方Recipe



レシピ提供：石橋玲子

そら豆ごはん

【材料】(4人分)

- 米…2合
- 水…420ml
- 塩麹…大さじ2
- そら豆…さや付きで400g
- 新生姜…5g

【作り方】

- ①米は研いでザルにあげ、分量の水で30分以上浸水させる。
- ②①に塩麹を加え、全体を軽く混ぜて炊飯する。
- ③そら豆はさやごとグリル(上下強火)で8~10分焼いた後、
さやから豆を取り出し、薄皮をむく。
- ④新生姜はたわしでよく洗い、皮ごと千切りにする。
- ⑤②に、③・④を加えて全体をやさしく混ぜ、盛り付ける。

そうぎょくどう
雙玉堂滝澤薬局

〒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

TEL.0285-30-3810 (FAX兼用)



※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。