

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！



りえママ

夏は、冷房で生理痛や胃腸の不調がひどくて…。
子どもの夏バテも心配。漢方で対策できますか？

私は冷房で生理痛や下痢などを起こしがちで、毎年悩んでいます。子どもも熱中症や夏バテが心配。漢方は小さな子どもでも飲めますか？

女性や冷え性の方は体を温め血流を良くする漢方、
子どもには西洋人参茶が穏やかでおすすめ。

女性は血液不足傾向の人が多く、夏も冷房で冷えやすいのです。体の中から「婦宝当帰膠」で温めたり、「衛益顆粒」でバリア力を強くすると楽になりますよ。また、漢方の胃腸薬も即効性があり、気になる時は活用すると便利。逆に、子どもは体温が高くなりがちなので、熱中症が心配。熱を冷ましながら体力や潤いを補う「西洋人参」がぴったりです。

おすすめ“漢方”

しゃんせいようじん
香西洋参

クセがなくすっきりと飲みやすい味。朝鮮人参とは少し違い、元気をつけながら体の熱を穏やかに冷ますので、お子さんや夏に適しています。

●香西洋参 60包 ¥9,500(税別)



“漢方”まめ知識

漢方のことわざ「冬病夏治」

(冬の病気は夏に治す)。

冬に体調を崩す方は、

夏こそ体質改善！



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”

夏野菜は、体の熱を冷やしたり、
免疫力アップで体の働きを調整してくれます。

キュウリ・ゴーヤなどのウリ類は、体の熱を冷まして潤いを補い、同時に余分な水分を排泄。冷えが気になる方は、加熱して食べるのもおすすめです。オクラ・モロヘイヤなどネバネバ食品は、免疫力アップに役立ちます。

漢方Recipe



レシピ提供：石橋玲子

ナスの
ミートグラタン

【材料】(4人分)

●ナス…4本 ●ニンニク…1片
●タマネギ…1/2個 ●ズッキーニ…1/2本 ●トマト…3個 ●サラダ油…小さじ1 ●合いびき肉…150g ●薄力粉…小さじ2 ☆塩・黒コショウ…少々 ☆固形コンソメ…1個 ☆トマトケチャップ…大さじ2 ☆ウスターソース…大さじ1 ☆水…100ml ●ピザ用チーズ…適量

【作り方】

①ナスは縦半分に切り、中をくり抜き、水にさらす。②ナスの中身・ニンニク・タマネギ・ズッキーニはみじん切りに、トマトは皮を湯むきし、タネを除いてざく切りにする。③鍋にサラダ油とニンニクを入れ、弱火にかける。タマネギとズッキーニ、合いびき肉、薄力粉を順に加え、その都度炒める。トマト・☆を加え、時々混ぜつつ20分程度煮つめる。④くり抜いたナスに③を分けて入れ、ピザ用チーズをかけて230～250℃のオーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。

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。