

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

リモートワークで首・肩のコリ、疲れ目がひどくて。
長時間のマスクで頭痛や肌荒れも気になります。

リモートワークでのPC使用で、首や肩のコリ、疲れ目がひどくて。マスクの長時間使用で頭痛や肌荒れも気になります。漢方で対策できますか？

血流を改善してコリや痛みをやわらげたり、
肌トラブルの対処は、漢方の得意分野です。

リモートワークで目を酷使したり、長時間同じ姿勢という方も多いでしょう。目の使い過ぎは「肝血」を消耗し、運動不足は「瘀血」（血行不良）を生じやすくします。疲れ目・かすみ目・ドライアイ・目の奥の痛み・肩こり・頭痛などには、目に栄養を届ける「杞菊地黄丸」や「冠元顆粒」、肌荒れには漢方入り肌ケアの「瑞花露」シリーズがおすすめです。

おすすめ“漢方”

かんげんかりゅう
冠元顆粒

全身の血流を改善して
隅々の血管にも働きか
けるので、肩こりや頭痛に効果的。生理痛・塊が
ある方にも活用できます。お湯に溶かしてどうぞ。

●冠元顆粒 45包 ¥6,700(税別)



“漢方”まめ知識

漢方の言葉「酸甘化陰」は
酸味と甘味を一緒に摂ると
潤いが増えるという意味。
甘酸っぱい果物で潤いUP!



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”

白い野菜や果物で潤いと免疫力をアップ。

白キクラゲ・ダイコン・ナシ・リンゴなど、秋からの白い野菜や果物は、のどや肺を乾燥から守り、免疫力アップ。加熱して食べると体を冷やしません。シナモンは漢方薬にも使われ、体を温めたり風邪予防に役立ちます。

漢方Recipe



レシピ提供：石橋玲子

ナシのコンポート

【材料】(4人分)

- ナシ…2個
- ☆白ワイン…300ml
- ☆水…200ml
- ☆グラニュー糖…100g～
(ナシの甘さで調節する)
- ☆レモン汁…大さじ2
- ☆シナモンスティック…1本

【作り方】

①ナシは皮と芯を除き、縦に6～8等分する。※お好みで、半割りやもっと薄くしても可。②☆を鍋に入れ、火にかける。③グラニュー糖が溶けたら①を並べ入れ、落とし蓋をしてコトコトと15～20分ほど煮る。④鍋を火から下ろし、そのまま冷ます。粗熱が取れたら容器に移し、冷蔵庫でしっかり冷やす。*そのままはもちろん、アイスやヨーグルトに添えたり、焼き菓子に入れてもおいしいです。*煮汁(シロップ)は、紅茶やヨーグルトに入れたり、ゼリーや炭酸水割りなどで利用できます。

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。