

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！



かなママ

寒い時期は、特に生理痛や冷えがひどくて。貧血も気になります。

以前からあった冷えや生理痛が、出産してから年々ひどくなってきている気がします。寒い時期は特に症状が悪化しがち。漢方で対策できますか？

妊娠・出産・授乳で、女性の血液は消耗します。「血虚」を改善すれば痛みは軽減しますよ。

血液が十分に巡れば、体は温まり、婦人科機能も正常になり、生理痛も起きにくくなります。でも、産後は血が不足することが多く（漢方では「血虚」と呼びます。血が薄いのではなく、血の量が少ないこと）、冷えや貧血・生理痛が悪化してしまうことがあります。「婦宝当帰膠」などで、良い血を増やし、巡らせてあげると、体は温まり、生理痛も楽になりますよ。

おすすめ“漢方”

ふほうとうきこう
婦宝当帰膠

体の隅々まで血液と栄養が届き、冷え性や生理痛・肩こり・貧血・めまいなどに効果的。肌・髪・爪の美容にも。甘くて飲みやすいシロップです。

●婦宝当帰膠 300ml ¥5,340(税別)



“漢方”まめ知識

漢方の古典曰く「女性は血をもって本と為す」。女性の健康には、イキイキした血液が大切！



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”

赤や黒い食べ物で、「血」を増やそう。

ニンジン・クコの実・パプリカ・カボチャなど赤い野菜や、黒ゴマ・黒砂糖・黒豆・昆布など黒い食べ物は、「補血」の作用があるので、毎日少しずつ摂ることがおすすめ。冷え性の方は、生野菜・お刺身は控えめに、温かい状態でいただきます。

漢方Recipe



レシピ提供：石橋玲子

キャロットスープ

【材料】(4人分)

- | | |
|------------|-------------|
| ●タマネギ…150g | ●黒砂糖…5g |
| ●ニンジン…250g | ●塩・白コショウ…少々 |
| ●バター…10g | ●鶏ささみ…2本 |
| ●サラダ油…10g | ●水…300ml |
| ●薄力粉…大さじ1 | ●塩…ひとつまみ |
| ●牛乳…300ml | ●酒…大さじ1 |
| ●コンソメ…小さじ1 | ●黒ゴマ…適量 |

【作り方】

- ①ささみは筋を取り、分量の水を沸かし、塩・酒を加えて茹でる。火が通ったらそのまま冷まし、身をほぐす。茹で汁は取っておく。
- ②タマネギはスライス、ニンジンは薄いいちょう切りにする。
- ③鍋にバター・サラダ油を熱し、②を入れて弱火でじっくり炒める。ニンジンが柔らかくなったら薄力粉を加え、しっかり炒める。
- ④牛乳・ささみの茹で汁を加え、中火にしてコンソメ・黒砂糖を加えて軽くひと煮立ちさせ、ハンドブレンダーなどで全体を滑らかにする。
- ⑤塩・白コショウで味を調えて器に分け、ほぐしたささみ・黒ゴマを飾る。

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。