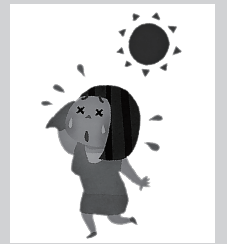


熱中症が心配なこの季節。あなたの汗、健康的にかけていますか？

## 発汗トラブルと原因

今年は梅雨明けから猛烈な暑さですね！熱中症のニュースも毎日のように報道され、温度管理や水分補給が重要視されています。汗をかかないと熱がこもり体温が上がるため、発汗は人間の大切な恒常性のひとつ。でも、あまりにかきすぎる汗は困りもの。大きく分けて多汗には5つのタイプがあります。

①疲れやすく「気」が少ないため、汗を引き締めることが出来ず漏れ出てしまうタイプ。少し動いただけで汗が噴き出ます。②陰陽のバランスが悪いタイプ。寒さを感じながらも汗が出ます。③潤す力が弱く、昼間はかかなくても熱がこもって寝汗をかくタイプ。④暴飲暴食により、脂っぽく匂いある汗をかくタイプ⑤自律神経の乱れで、手足や頭など部分的に汗が出るタイプ…多汗といっても、それぞれ原因は違います。気や潤いを補うことで改善する人いれば、体に不要なものをデトックスするべき人も。日々の汗を改善したい時は、引き締める働きのある酸味のあるものがおすすめ。また自律神経の乱れや女性特有の汗は、貝類がよいそうですよ！



### お知らせ

#### ■8月の未病ラボ鍼灸院の営業日

8月より鍼灸院を平日もオープンいたします。  
金曜日は定休日、土曜日のみ前日までのご予約が必要となります。

(薬局は金曜日も営業しております。)



#### 【営業時間】

月～木：9時～17時（受付16時まで）  
土曜日：9時～13時（受付12時まで）

#### ■8月1日より平日の閉店時間が17時となります。

ただし、夜の講座が開催される場合は講座終了時間までとなります。

#### ■お盆休みのお知らせ

8月は日曜日・祝日のほかに8/13～8/15の3日間お休みを頂きます。お客様にはご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。

#### ■「はじめての薬膳食材セット」8月1日より発売開始。



はじめての  
薬膳食材セット  
4,860円（税込）



ふたをあけたところ♪

「薬膳を始めてみたい！」「薬膳に興味のあるお友達にプレゼントしたい！」という方におすすめ。薬膳でよく使う10種の生薬が詰まっています。カンタンな使い方説明書も入っているので、気軽に薬膳ライフが楽しめますよ☆

### 今月の 薬膳茶

汗を引き締め気力をつける、さわやかドリンク！

#### さんしゅゆ 山茱萸ドリンク

山茱萸（さんしゅゆ）と山査子はいずれも酸味が特徴の生薬。酸味は汗を引き締め、暑さによって疲れがちな肝臓を元気つける働きがあります。山茱萸はアンチエイジングにもおすすめ！山査子は消化を助けます。氷砂糖は甘みをつけるだけでなく熱を冷まします。

【作り方：2人分】 材料：山茱萸 6g 山査子 6g 氷砂糖 適量



作り方：水 500ml に生薬を入れ、沸騰してからトロ火で30分煎じます。生薬のカスを濾して氷砂糖を溶かし、冷たく冷やして飲みます。  
待ちきれない時は濃く作って氷を入れましょう！

### 講座 pick up!

#### 夏休み！ちびっこ企画

#### 【お子さんのための食育料理教室】



彌永清子先生  
管理栄養士  
国際中医薬膳管理士  
サプリメントアドバイザー

8/7（火）10:30～13:30

参加費 3,500円（材料費込み）

対象：小学4～6年生（4名以上で開催）

この夏休み、食に関する知識や技術を学びませんか？現役管理栄養士でもあり薬膳講師でもあるプロの先生が優しく教えてくれます！食についての知識や食材の選び方、料理を作る力を学びます。

各種講座のスケジュールとご予約はこちら！

<http://kaisei-drug.co.jp/wp/calendar>

コラム

夏の疲れに、薬膳ビネガー！生薬とお酢のコラボパワー☆

今年も猛暑の夏！クーラーがきいた部屋にいても、外に出れば蒸し暑い…。急な温度変化は、体にも心にも疲れをためてしまいます。また汗により水分が失われると、血がドロドロして循環器系の病に発展することも。

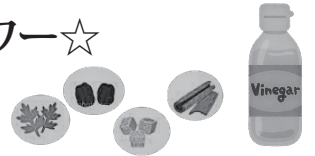
体のほてりを冷ましたり元気をつけてくれる、夏にオススメの生薬。薬膳茶だけでなく、薬膳ビネガーや薬膳酒という使い方もありますよ！特に夏は暑さによるストレスで五臓の「肝」も疲れやすくなりますが、酸味は「肝」の働きをサポートしてくれます。また酸味は汗などが必要以上でないように引き締める「収斂(しゅうれん)」の働きもあります。さらに血をサラサラにする「活血(かっけつ)」の作用もあるので、夏にオススメの食材ですね。生薬をお酢に漬けて、1週間ほどで出来上がり！簡単にお好みのマイ薬膳ビネガー

をお楽しみ頂けます。

お酢に漬ける生薬は様々。元気をつけたいときは、ナツメやクコ。胃腸を整えたいときは、陳皮や山査子。女子力アップには、マイカイヤや紅花など。ハチミツや氷砂糖などと一緒に漬けると、炭酸やお湯で割ってビネガードリンクを楽しめます。

お酢は種類が多いですが、白ワインビネガー、米酢、リンゴ酢などは色も薄く爽やかなので、生薬の色や香りを引き立てます。色が濃くアミノ酸やポリフェノールが多い、赤ワインビネガー、黒酢、香醋に漬けてみてもおもしろいですね！ただし、体に良いからと飲みすぎはご法度！1日大きじ2杯までで十分です。

夏の養生は、秋の体調に大きくかわります。夏の疲れは夏でリセット！暑さに負けないカラダを作っていきましょう。



スタッフおすすめ

生薬

(ごみし)  
五味子



医薬品のため必要に応じて少量販売となります。

一時期日本でも注目を浴びた、韓国美人が愛用する「オミジャ」というきれいなピンクのお茶。これは五味子という生薬のことです。日本では医薬品に指定されているため気軽に購入はできませんが、様々な漢方に入っています。「五味」というところから、酸・苦・甘・辛・鹹(しおからい)の5つの味がする不思議な生薬。体調で味は変わりますが、酸味を強く感じる人が多いようです。ビタミンたっぷり血をきれいにすることから美容茶として親しまれています。夏の疲れた肝臓を元気にし、その酸味による収斂作用で汗を引き締めます。

薬膳

夏の疲れは持ち越さない！体リセット薬膳ドリンクにも♪

疲労回復！夏の薬膳ビネガー



消化を助ける時には山査子、汗を抑えて気力を補うには五味子がおすすめ。なつめは胃腸を整え疲労回復に。

● 生薬の分量 ●

好みのお酢：300 cc  
山査子か五味子：30g  
なつめ：5個(ちぎる)

- ①清潔なびんに生薬と酢を入れます。
- ②1週間くらい常温で漬けた後軽く振ります。
- ③できた薬膳ビネガーは、ドレッシングなどに。ドリンクにするときは大きじ1杯にハチミツなど入れて炭酸で割ってもGOOD！

未病ラボ  
スタッフ  
ひとりごと



矢野

鍼灸師でもあり管理栄養士でもある竹下さんに、薬膳レシピを作成してもらっています。今まではせいぜいお茶に入れるか、ダシにするか漬けてもか…だったのが、次々におしゃれレシピが誕生☆公開をお楽しみに！



大久保

本格的な夏がやってきましたね!! なんだか急に体を動かしたくなり、最近友人とテニスサークルに通い始めました(^^)5年ぶりなので、ラケットを握るだけで腕が筋肉痛ですが。。気分はシャラポフです☆



竹下

毎日暑いですが、今年は養生の為に冷たい飲食を避けて、なるべく常温で過ごしています。8月から鍼灸も始まります！気軽にお問い合わせ下さいませ。お待ちしております！

【漢方薬】

- 煎じ薬：600円/日～
  - エキス剤：400円/日～
- その他、錠剤・粉末・シロップ等あり

薬局

【ワンコインメニュー500円】

みみつぼ・アロマハンドマッサージ  
漢方足湯・温灸椅子 etc.

鍼灸院

土曜のみ前日までの予約制となります

- メディカル鍼灸：4000円
  - 妊活鍼灸：4500円(土曜日のみ)
- 金・日・祝日が定休日となります。

mebyou

漢方未病ラボ薬局

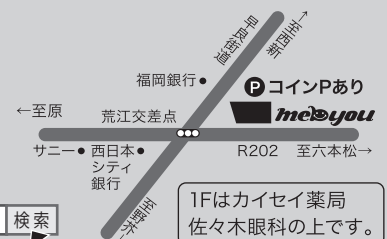
☎092-406-0336

福岡市城南区荒江1丁目25-15-2F  
(荒江四ツ角交差点ヨコ/オレンジ色のエレベーターを上げて下さい)  
◎西鉄バス(荒江四ツ角)バス停下車 ◎店舗横にコインパーキング有り  
[営業時間]月曜～金曜/9:00～17:00 土曜/9:00～13:00  
[定休日]日曜・祝日

http://www.kaisei-drug.co.jp/

ブログ&facebook やってます！

未病ラボ 検索



1Fはカイセイ薬局 佐々木眼科の上です。