



冬の養生キーワードは「閉蔵」。万物は戸を閉ざし、陽気を損なわないようにします。

## 冬は1年分の補給期間！

2018年もあとわずか。様々な行事とともに、年末のお掃除や買い物など、何かと忙しくなりがちな12月。

みなさん、毎年無理をしすぎていませんか？季節の養生の基本は、少なくとも前の季節から養生を始めること。春に体調を崩しやすい方、今年の冬は意識して過ごしましょう。さて中国の古典書「黄帝内経」には冬の養生について「万物が門戸を閉ざし、とじこもる季節である」と述べています。身体を元気にする気血をしっかり補い、過労によって汗をかきすぎたり気を消耗しすぎず、睡眠をたっぷりとることが他の季節以上に大切になります。また五臓の「腎」は生命力の源とされますが、寒さによって弱るため身体を温かく保つことも必要です。心の持ち方としては、気を静めて「何かをしなければ」などという志を立てずにゆったり過ごします。しっかり養生が出来れば、来年の春にまるで木の芽が吹きでるようにエネルギーが外へ向かい、やる気に満ちた一年を過ごすことができるでしょう。頑張りすぎな方、今年は自分の体をいたわってくださいね！



### お知らせ

#### ■「未病ラボフェス 2018」

ご来店ありがとうございました！

11月18日（日）に、先日よりお知らせしておりましたフェスタが無事終了いたしました。たくさんの方にお越しいただき、感謝の気持ちでいっぱいです（^^）また今後も様々な企画を考えて参りますので、どうぞよろしくお願いたします。



#### ■お詫びとお知らせ

未病ラボフェスにご来場頂き、ワークショップ「薬草入浴剤作り」を体験して下さったお客様にお詫びとお知らせです。こちらの不手際で、数名のお客様が本来より少ない量でお持ち帰りいただきました。本来は袋の半分の量～6分目くらいの量になります。該当すると思われる方は、お手数ですが未病ラボ薬局へご連絡くださいませ。すぐに作り直して送らせて頂きます。

#### ■薬膳鍋のもと～美肌～ 新発売！



3人前 45g  
648円

未病ラボオリジナル「薬膳鍋のもと」第一弾！乾燥と寒さで荒れやすいこの時期は、美容液だけでなく内側からの潤い補給は必須☆3人前でお鍋にもスープにも簡単に使える生薬セットです。翌朝のお肌に期待大！ですね（\*^\_^\*）

#### ■未病ラボオリジナルお屠蘇 12月10日発売開始！

来年の始まりを、香り高いお屠蘇で…。和風、洋風問わず合わせやすい毎年恒例のお屠蘇です。ご予約受付中！【1個：150円】

### 今月の薬膳茶

気血や腎を補い、元気はつらつ食べれる薬膳茶！

#### 冬養生スペシャルティー

黄精やクコは気血を補い、腎を強くするためアンチエイジングや滋養強壮剤としてぴったり！また蓮の実も腎を強くし、気を養う働きがあります。また収斂作用により尿漏れや夜間尿などにも。潤いを与える蜂蜜と合わせ、乾燥や咳にもオススメ！

【作り方：2人分】黄精 10g クコ 10粒 蓮の実 4個 蜂蜜大さじ1



作り方：鍋に水 400ml と材料全てを入れ、強火にかけます。この時鍋は鉄、銅、アルミは避けましょう。沸騰したら弱火にし 15分間煎じます。生薬は全て食べられます。蜂蜜は好みで調節を。

### 講座 pick up!

心地よい薬膳生活のすすめ ～冬の薬膳～

#### 【エイジングケアのための薬膳】



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

1/24（木）10:30～12:30  
参加費：3,000円 定員 16名

冬に影響を受けやすい「腎」は生命の源。この腎を守ることがアンチエイジングにつながります。腎を強くする食材や養生についてのお話しします。薬膳茶と薬膳ランチつき。先生手作り、栄養たっぷり若返りのランチです！調理実習はありません。

各種講座のスケジュールとご予約はこちら！

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

薬膳  
レシピ

冬至に季節にぴったり☆ 養生チャイとかぼちゃのプリン

今年の冬至は、12月22日の土曜日。冬至は、1年のうちで一番夜が長い1日。東洋医学的には、陰陽の「陰」が極まる日です。陰陽には、「陰極まれば陽となり、陽極まれば陰となる」という特性があります。寒さは増していきますが、冬至が過ぎれば昼(陽)の長さがだんだんと増します。そんな冬至に必須なのは、ゆず風呂とかぼちゃ。かぼちゃは薬膳で、「気」を補うはたらきがあり体を元気づける食材です。そんなかぼちゃに未病ラボ特製養生チャイをいれて、身体を温め香り高い、ココロもカラダもほっこりするプリンを作ってみました!



【パウンドケーキ型 1個分】

●プリン	●キャラメル
冷凍カボチャ 400g	砂糖 80g
卵 5個	水 20cc
砂糖 100g	お湯 20cc
なつめ(粉) 30g	※バター
牛乳 200ml	※生クリーム
生クリーム 200ml	
チャイの素「血」 3g	

- ①キャラメルを作るため、鍋に砂糖、水を入れ強火で加熱する。キャラメル色になったら火を止めお湯を加え、弱火で加熱し鍋を揺らして全体にとろみがつくようにし、※バターをぬった型に流す。
- ②冷凍カボチャは電子レンジで4〜5分加熱する。粗熱がとれたら皮をむき、ミキサーに入れる。砂糖、なつめ(粉)、牛乳、生クリーム、卵、茶こしでふるったチャイの素「血」をミキサーに入れ、スイッチを入れる。滑らかになるまで、5秒を目安に。長くミキサーをかけると泡立ってが入るので注意。
- ③オーブンは160度で予熱する。①の型に②を流し入れ気泡が上がってくるので、10〜20分ほどそのままおく。上の方に気泡が集まってきたら、表面の泡を軽く叩いてオーブンの角皿にのせ、熱湯(分量外)を角皿の半分の高さまで入れ、オーブンで40分加熱する。竹串を刺して何もつかなければできあがり。
- ④粗熱をとり、冷蔵庫で4時間ほどゆっくりと冷やす。型から出し、切り分けて、7分立ての※生クリームを添える。



味が濃厚で、チャイのものスパイスが、かぼちゃの甘みを引き立ててくれます! 冬至のかぼちゃの煮物も美味しいですが、今年はアレンジして楽しんでほしいですね!

スタッフおすすめ

生薬

けいひ  
桂皮



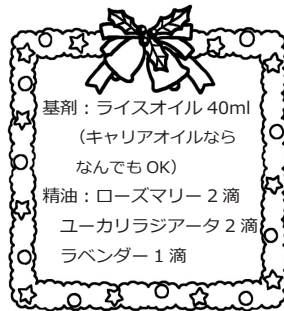
100g 540円(税込)

桂皮はシナモンのことです。古今東西、スパイスとしてまた漢方薬としても活躍している生薬の一つ。様々な経絡を温める働きに優れ、生薬の性味は「大熱」。冷え性の強い味方です。精油成分を多く含むので、独特の温かみのある甘くスパイシーな香りが特徴。これから寒くなると「腎」が影響を受けますが、桂皮は腎をばかばか温め冷えのぼせなどにも効果を発揮します。クリスマスや正月などの食べ過ぎに、胃腸を労わる働きもありますよ!

アロマ

疲れが取れず、なんだかすっきりしない方に!

心も身体もリラックス♡マッサージオイル



ライスオイルはお米から作られており日本人にぴったりのオイルです。ユーカリラジアターは疲れ初めに使用すると効果的! 沈んだ気持ちを引き上げてくれます。ローズマリーには脳に活力を与え自信や、やる気を引き出す効果があります。お風呂上りにサッと塗るだけで身体はつるつる、心はスッキリ! 2018年も残すところ1ヶ月。元気に乗り切りましょう。

基剤: ライスオイル 40ml  
(キャリアオイルならなんでもOK)  
精油: ローズマリー 2滴  
ユーカリラジアター 2滴  
ラベンダー 1滴

未病ラボ  
スタッフ  
ひとりごと



矢野

2回目の未病ラボフェスが終わり、ホッと一安心。県外からも来て下さったり、懐かしい方にもお会いできて素敵な時間でした。12月に入れば毎年恒例、年末のあわただしさよ... 今年は人生初、ハウスクリーニングにお願いしました。冬は「閉蔵」です!



大久保

先日、母と東方神起のLIVEに行ってきた♡毎年の恒例行事です(\*^^\*) 最近、美容好きの母が瓊玉膏のみ始めたのですが、久々に会うとなんだか髪とお肌ハリが!! 体のだるさも最近減ったらしいです! いい感じ~(A〇A)とすごく上機嫌で、安心しました(笑)



竹下

今年の★未病ラボフェス★キッチンには未病ラボならではの薬膳食材・スパイスを活かした手作りのオリジナルメニューをご用意しております! 私、すごくがんばりました! 自信作★数量限定! 売り切れ必至! ? お早めにご予約をお願いします!

【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

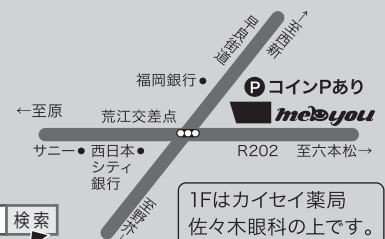
福岡市城南区荒江1丁目25-15-2F  
(荒江四ツ角交差点ヨコ/オレンジ色のエレベーターを上げて下さい)  
◎西鉄バス(荒江四ツ角)バス停下車 ◎店舗横にコインパーキング有り  
【営業時間】月曜~金曜/9:00~17:00 土曜/9:00~13:00  
【定休日】日曜・祝日

☎092-406-0336

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。