



梅雨になると調子が悪い…。「除湿」はお部屋や押し入れだけでなく、カラダにも必要なんです。

「湿邪」を追い出す養生法

日本の夏は蒸し暑い！梅雨時期が苦手な方が多いのでは。湿気は、東洋医学において邪気のひとつである「湿邪」といわれています。湿邪は下に流れる性質と、ねっとりとして停滞しやすい性質を持っています。足のむくみや腰が重だるいなど、下半身に症状が出やすいのはそのため。また体のエネルギーの通り道である経絡に停滞すると、神経痛や関節痛の原因になります。五臓の中で「湿邪」を一番苦手とするのが、胃腸をあらわす「脾」。体に湿がたまると、脾の働きである消化吸収と水分代謝がうまくできなくなります。はとむぎ、とうもろこしのひげ、冬瓜など、利尿作用のある食品をとることがおすすめ！軽くスポーツをしたり、ゆっくりお風呂に浸かって汗を出すことも大切です。また胃腸は冷えると働きが低下するため、冷たいものは控えて生姜やネギなどで温めましょう。のどが渇くときは冷たい水をがぶ飲みするのではなく、温かいお湯を少しずつ飲んで、のどが癒えます。梅雨時期は特に胃腸を特にいたわりましょう。夏バテ予防にもなりますよ。



お知らせ

■6&7月の未病ラボ鍼灸院の営業日

女性の鍼灸師が毎週土曜日に担当致します。

前日までの予約制となっております。

●6月の営業予定
2, 9, 16, 23, 30日

●7月の営業予定
7, 14, 21, 28日

いずれも9時～13時・受付12時まで

※ただし6/2, 6/16, 6/30, 7/14, 7/28は16時まで受け付け可。

★メニューは裏面下部に記載しております。

■「梅雨&夏の養生薬膳セット」新販売！

気軽に薬膳を楽しみたい方にオススメ、薬膳食材セット第3弾！湿気や暑さからカラダをケアする、これからの季節にぴったりの養生薬膳セットです。カラダを除湿する、蓮の葉やとうもろこしのひげ、胃腸を健やかにして冷やさないようにする陳皮の少量サイズ3個セット。全部混ぜてお茶にしてもよし、それぞれを料理に気軽に加えることもできますよ！

★梅雨&夏の養生薬膳セット★

蓮の葉 15g 陳皮 30g
とうもろこしのひげ 6g
3個入セット：864円



■6/5「良い眠りのための陰ヨガ」日程変更のお知らせ
竹之井ゆきか先生の6/5(火)の教室は、6/12(火)に変更させていただきます。時間は19:15～20:30で変わりありません。

今月の薬膳茶

この時期弱りやすい、「脾」をサポート！

おなかすこやか茶

梅雨から夏にかけては胃腸が弱りやすいため、湿気を追い出しおなかを元気に保ちましょう。陳皮や生姜はおなかの湿気を追い出して、消化を助けます。冷たいものを取りすぎて、冷たくなったおなかを温める働きがあります。なつめはよわった「脾」を元気にしてくれます。なつめと生姜の組み合わせは、おなかを強くする漢方によく使われます。



【作り方 約2人分】10分ほど蒸らします。

材料：なつめ2g・生姜1g・陳皮2g

講座 pick up!

夏休み！こども企画★

【お子さまのための食育おやつ教室】



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

7/26(木) 13:00～15:30
4～6年生対象 参加費 3,500円

子供の成長につれて、自分で買って食べることが多くなる、おやつ。からだが好きなおやつをセレクトする方法を学びます。また子供でも簡単にできる、ヘルシーでおいしいおやつを実際に作ります。8月も子供の料理教室を予定しています。

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

舌をみて、体の調子が分かる?! 漢方診断のかなめ、「舌診」。

みなさん、自分の舌のチェックはされていますか?

朝歯を磨くときに、歯磨きに加えて舌みがきをする方もおられるでしょう。舌をとらなくても平気な人もいれば、毎日とつてもまたついでしまう…とお悩みの方もいらっしゃいます。

舌は体の内側をうつしだす鏡。身体の内側で起こっている状態を舌を通してみることができます。舌の表には動脈、裏には静脈が豊富にあり、内臓をはじめ体の中をめぐる大きな血管が通っているため、舌の色はよく変わります。舌の赤みが強かったり赤い斑点が付くときは、体に熱がある時。イライラも熱のひとつです。

紫っぽい舌や茶色の斑点が付くときは、血流がドロドロして流れにくい「瘀血^{おけつ}」の状態。身体の内側が冷えても舌は紫になります。

また舌の苔は、舌にある乳頭といわれるツブツブした細胞の上にくっついた垢。食べかすや細菌、古くなった粘膜などです。垢といっても、舌の粘膜を保護するので、白くて薄いものは正常です。ただ食べ過ぎや飲み過ぎによって、粘った水や脂である「痰湿」が体にたまとどンドン苔が厚くなり、毎日舌みがきをしてもすぐ元通り。体の中からケアしなかなかなかよくなりません。舌や苔は飲食物の色や温度で変わるため、朝起きて朝食前がよいでしょう。湿気の多い梅雨時期は苔に注意です!



スタッフおすすめ

生薬

ナンバンゲ 南蛮毛 (とうもろこしのひげ)



とうもろこしのひげ
20g : 237 円

通常料理としては実の部分を使う、とうもろこし。実はヒゲの部分はミネラルが多く利尿作用が強いことから、おしっこをスッキリ出してむくみを改善することにも使われてきました。日本の民間薬として有名な「西瓜糖」は、西瓜とトウモロコシのひげを煮詰めたもので、古くからその利尿効果が認められています。使い方はスープのダシとして鶏がらなどと煮てもよし、短く切ってダシ兼具としても使えます。味や香りがあまり強くないので様々な薬膳茶とブレンドもしやすいですよ!

薬膳レシピ

「除湿」のとうもろこしのひげと緑豆を使ったレシピ☆

すっきり除湿! 利水スープ

● 材料 2 人分 ●

- 鶏がらスープ 500ml
- とうもろこしのひげ 2g
- 緑豆 10g
- 乾燥わかめ ひとつかみ
- きゅうり千切り 1/4 本
- おろし生姜 1/2 片分
- しょうゆ 小さじ 1/2
- 塩・ごま油・胡椒・白ごま適量



- ① 緑豆は軽く洗って 2~3 時間水につける。わかめも水で戻す。
- ② 鶏がらスープにとうもろこしのひげを入れて沸騰させ、とろ火で 10 分ほど煮て取り出す。
- ③ 水を切った緑豆を入れ 20-30 分、さらにわかめを入れて 5 分煮る
- ④ 生姜、塩、しょうゆ、胡椒を入れ味を調え、きゅうり、ごま油、白ごまをちらして出来上がり!

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

先日能古島の農園の方と仲良くなり、桑の実を摘ませて頂きました。じつはアンチエイジングのため、生薬の桑の実を自分の飲む漢方薬にいれている私…。でも生を食べるのは初めて! 日持ちがしないのでジャムにしました。野生の力強い香りがして、5歳は若返った気がします。



大久保

初めまして(*^_^*)新しく未病ラボスタッフになりました、大久保です。長崎から福岡に来てようやく一年が経ちました! 先日、地元の友達と会ったのですが、福岡弁になってるよ!と言われてなんだか不思議な気持ちになりました。毎日過ごす環境の影響ってすごいんだなあとしみじみ感じました*

【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

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

6 月 : 2,9,16,23,30 / 7 月 : 7,14,21,28

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/9:00~18:00 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!

回生薬局 検索

