

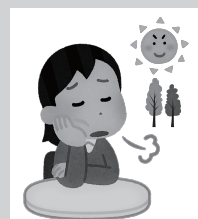


暦では夏のはじまり。爽やかな季節ですが、梅雨や夏に向けた養生を早めに開始しましょう。

## 季節の養生とタイミング

5月は陽気に包まれ爽やかな季節。日差しもまぶしく、新緑も美しいですね！さて5月といえば、「五月病」。

新年度になり進学、就職、転勤とあわただしさも落ち着き、GWもありホッと一段落。なのに、なぜかやる気が出ない、疲れが取れない、落ち込む・・・という経験はありませんか？実は春を気持ちよく過ごすには、春の養生ではなくその前の季節、冬の養生が重要です。日々の過ごし方は時間がたつて体や心に影響を及ぼすもの。良い生活に切り替えても、なかなかすぐに反応は出にくいものです。さて、冬の養生の基本は「無理をしない、蓄える」。ここでしっかり春にむけてエネルギーを充電しないと、活動的な春を楽しめずエネルギー不足に。まずは「気」を補って巡らせることが大切。そして次の季節に向けて準備するとよいでしょう。ムシムシと過ごしにくい日本の夏。胃腸を整え、カラダの「除湿」をすることが大切です。



### お知らせ

#### ■5&6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。

●5月の営業予定 12, 19, 26日      ●6月の営業予定 2, 9, 16, 23, 30日

いずれも9時～13時。受付12時まで  
※ただし6/2, 6/16, 6/30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。



#### ■5&6月NHKカルチャーで漢方講座致します！

NHKカルチャー福岡教室にて、全3回シリーズ「易しい漢方」講座が開催されます。未病ラボからは弊社社長の平野が第2回を、薬剤師の矢野が第3回を担当致します。興味のある方は、ぜひ足を運んでくださいね♪

4/28(土) ①「耳鳴り・難聴編」講師：周軍  
5/26(土) ②「アトピーと湿疹編」講師：平野 智也  
6/23(土) ③「女性特有の病気編」講師：矢野 久美子  
受講料：一般 2,592円/回 時間：15:30～17:00

お問い合わせは ☎ 092-271-2100 NHK文化センター福岡へ  
NHK文化センター福岡は、リバレイン博多11階にございます。

#### ■未病ラボフェス…はいつ開催!?

昨年5月に、「東洋医学を身近に楽しむ!」をコンセプトとした東洋医学や生薬に触れるフェスタを開催いたしました。3日間で400人近いお客様に楽しんで頂き、ありがたいことに「今年は?」とのお声掛けを頂いております。今年は秋ごろの開催を予定しており、詳細が決まりましたらお知らせ致します。

### 今月の薬膳茶

梅雨に向けて体のメンテナンス、始めましょう♪

#### 初夏の養生茶

体の余分な水を汗や尿からしっかり排出。蓮の葉や蘇葉は水の巡りを良くする生薬です。またこの時期は気の巡りを良くして気分をリフレッシュすることも大切。蘇葉や陳皮は香りもよく、気持ちを元気にしてくれるだけでなく、胃腸を整えてくれます。湿気が多くなると心配な食中毒も、蘇葉の抗菌作用や抗アレルギー作用で予防に役立ちますよ。



【作り方 約2人分】10分ほど蒸らします。

材料：蘇葉 1g・蓮の葉 1g・陳皮 2g

### 講座 pick up!

腸を活性化。九州唯一の指導講師!

#### 【生まれ直しの足助式医療体操】



品川 静先生  
足助式医療体操協会  
登録指導講師

ヨガインストラクター他

6/18 (月) 14:00～15:30  
参加費 1,500円

寝ながら足首を回すことから始まり、人間の成長過程をたどる動きを行います。内臓を活性化し、癒った身体の生まれ直しをするボディワークです。篠栗のファスティング旅館「若杉屋」の女将でもあり、知識の幅広い先生です。

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>

# 1日のうち、時間によって養生法が違う!? 自然のリズム「子午流注」。

四季折々の季節がある日本。季節に合った食生活や過ごし方をすることが、養生の基本です。でも1日のうちでも過ごし方に注意が必要ってご存知でしたか? 西洋医学では今「時間治療」が注目されていますが、実は東洋医学では何千年も前から「子午流注」と言っている時間と体の関係を使って養生や治療に役立ててきました。

「子午」は「時刻」の意味で、1日24時間を12等分し十二支に対応させています。「丑の刻」など聞いたことがあると思いますが、これは夜中の1~3時のことですね。「流注」は人体の12の臓腑へ、気血が流れ込むことをあらわします。つまり子午流注は時間によって活発になる臓腑があることを示し、それに沿って養生すると健やかに過ごすことが出来ます。同じ時間寝ていても、23時から眠ると明け方眠るのでは体調は違いませんか? 23時は「胆」の時間。血を作るの

に適しています。続く1時から3時は「肝」の時間で血を浄化します。夜更かしは血のトラブルが起こりやすいので、要注意! また7時~9時は「胃」の時間で朝ご飯を食べるのに良いです。9時から11時の「脾」の時間は、朝ご飯をエネルギーに変えて1日で一番エネルギーが活発な時。陰陽五行を学ぶと、各時間の過ごし方が見えてきます。



## スタッフおすすめ

### 生薬

#### はとむぎ (ヨクイニン)



はとむぎ  
250g : 756円

民間薬では「イボ取り」で有名なはとむぎ。固まりを除く働きがあるので、イボだけでなくニキビなどにも良く、肌を滑らかにして美肌してくれます。またいらぬ水を排出してくれるので、これからの時期むくみやすい方にとってもオススメです! 手軽に食べたい方はポン菓子タイプに焙じはとむぎ、料理に手軽に使いたいときは粉タイプも。粉タイプはスムージーに入れたり、水や牛乳で溶いて顔に塗れば美肌フェイスパックにもなり、とっても便利です!

### 薬膳レシピ

気を補い、湿気をとる!

#### 鶏肉のはとむぎソース

- 材料 4人分 ● 鶏肉 (皮なし) 2枚分
- ネギ 1本
- 酒大さじ1・塩少々
- 【はとむぎソース】
- はとむぎ粉大さじ1
- にんにく・生姜 (刻) 各5g
- 醤油大さじ2
- 水と片栗粉適量



- ① 鶏肉はモモ肉かムネ肉好みで、軽く塩をする。
- ② ネギの青いところを皿に敷き、食べやすく切った鶏肉とネギの白い部分をのせ酒蒸しする。
- ③ はとむぎ粉を少量の水でといてその他のソースの材料を加え、火にかける。
- ④ ソースを②にかけ、好みで白髪ねぎをのせる。

### 未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

すっかり春の陽気で、気分的にも何か新しいことを始めたくなりますね。習い事をするには時間が足りないの、生薬を使ってあれこれスイーツや料理に挑戦中です! 先日、美肌スイーツ「阿膠なつめ」を作りました。「アンチエイジング」に敏感なお年頃。同じ趣味の方、ぜひレシピなどシェアしましょう!



藤田

先月、2年間通った薬膳教室を無事卒業しました。卒業課題は一つの症例を診断し、どの食材をどういう風に調理するか考えて5.6品定食のような感じでつくるというものでした。メニューを考えるのが苦手な私にとっては大変でしたが、一生懸命考えてとても力になりました。私事ですが、出産予定のためしばらくお休みいたします。学んできたことを、子育てにも生かしたいです。

#### 【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

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

5月 : 12, 19, 26日 / 6月 : 2, 9, 16, 23, 30

mebyou  
漢方未病ラボ薬局

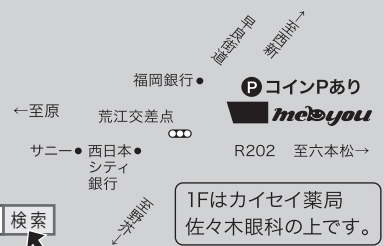
☎092-406-0336

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



1Fはカイセイ薬局  
佐々木眼科の上です。