



「肺」に影響しやすい季節！ 適度な湿度や潤いが、秋のカラダを守ります。

## のどの痛みの原因は・・・

暑さも和らぎ、空高く空気も爽やかな秋。ずいぶん過ごしやすくなりましたね！さて夏の蒸し暑さから一転、涼しくなり空気が乾燥すると起こりやすいのが「風邪」。今年は喉が腫れるタイプの風邪にかかっている方が多くみられます。実はこの「のどの痛み」、原因が大きく3つに分かれます。ひとつめは「肺熱」。東洋医学で「肺」とは、喉も含む呼吸器系や皮膚を示します。ウイルスや細菌などの「外邪」によって炎症が起こっている状態。簡単に言うと風邪です。漢方では「肺」を解毒をして熱を冷ますものを使います。次が「胃熱」。暴饮暴食による不摂生などにより、胃に熱がこもる「胃熱」の症状になります。熱毒が上に逆流すると喉が痛みます。逆流性食道炎のような状態です。最後に「肺腎の陰虚」。加齢、過労、慢性病などで体の潤いである「陰」が足りなくなっている状態です。陰が足りないと熱が発生します。腎の経絡は喉を通るため、肺と同様に喉に症状が出やすくなります。秋冬は「肺・腎」が弱りやすいので、寒さを防ぎ潤いを補給して養生しましょう。



### お知らせ

#### ■未病ラボフェス 2018 開催します！

昨年5月に開催しました「未病ラボフェス」から1年半、今年は秋に開催いたします。薬膳カフェや生薬やアロマを使ったワークショップ、様々な講座を企画しております。詳しい内容は10月半ば以降HPやチラシでお知らせいたします。

開催日時：11月18日（日）10：00～16：00

#### ■チャリティーイベントにて、西日本豪雨災害の被災地へ寄付いたしました。

9月18日に行われました吉田万美先生の気功教室&未病ラボの東洋医学ミニ講座のチャリティーイベント。定員を超えてのご参加を頂き、たいへん賑わいました。頂いた参加費は吉田先生と未病ラボから、すべて広島県の被災地へ寄付しております。ご参加ありがとうございました。

#### ■秋の養生薬膳セット新発売！

乾燥が気になるこの季節、潤いは必須！特に呼吸器系が弱い方や、お肌がプルプルになりたい方へおすすめです。東洋医学でいう「肺」を強くし、潤いを内側から補う食材セットです。スープの美味しい季節なので、ぜひいつものあったかスープに加えてみてください。薬膳デザート作りにもおすすめです。



内容：玉竹 30g 白木耳 5g ゆりね 30g  
秋限定 定価：1512円（税込）

### 今月の薬膳茶

様々なタイプののどの痛みに！

#### のどすっきり茶

金銀花は「肺熱」をとり、のどの痛みを取る漢方によく使用される生薬。解毒作用が強いです。菊花には首から上の熱を冷ます働きが。目の充血や痛み、頭痛、のどの痛みを和らげます。クコは肺や腎を強め、潤いを与える働きがあります。

【作り方：2人分】 材料：金銀花 2g 菊花 2g クコ 10粒



作り方：水 400ml に金銀花を入れ、沸騰してからトロ火で10分煎じます。火を止めてから菊花とクコを入れ5分程蒸らします。この時薄荷をひとつまみ入れると、清涼感がプラスされます。

### 講座 pick up!

#### 漢方美容塾 ★ 第3弾！

#### 【髪健康と東洋医学】



矢野久美子先生  
漢方薬剤師  
英国IFA認定  
国際アロマセラピスト

11/6（火）10:00～12:00  
参加費：3,000円

※2月に開催された「髪と東洋医学」の講座と内容は同じです。

「美肌」「肌荒れ」と続いて、第3弾！秋にトラブルが起こりやすい、髪についてお話しします。白髪、脱毛、バサつき、枝毛…外からのケアだけでなく、内側からのアプローチで強く美しい髪を！

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>

薬膳  
レシピ

☆ 炊飯器で作る！ 簡単うるツヤ美肌スープ ☆

体の中も外もしっかり潤したい！というときにオススメ。  
材料をセットして炊飯器のボタンを押すだけで出来上がる、  
美肌生菜と鶏の手羽先を使った美肌スープです。食べた次の  
日の化粧のりが違うかも・・・(\*^\_^\*)乾いた咳が続く方にも  
オススメのレシピです。



【材料は2～3人分】

- |          |               |
|----------|---------------|
| 手羽先 6本   | 水 1L          |
| 料理酒 5ml  | 塩 6g (お好みで調整) |
| 長ネギ 1本   | 濃口醤油 小さじ1     |
| なつめ 6個   | 紅花 適量 (飾り)    |
| 白木耳 5g   |               |
| 蓮の実 20g  |               |
| 百合 10g   |               |
| はとむぎ 30g |               |

- 手羽先はお酒をふりなじませる。  
長ネギは2cmくらいに切る。5gほどを白髪ねぎに切る。  
白木耳は水で10分戻す。  
柔らかくなったら水を切り、食べやすい大きさに切る。  
はとむぎは30分茹で、水を切る。



- 炊飯器に①と他の材料をすべて  
入れ、おかゆモードでスイッチオン。  
(飾り用の白髪ねぎと紅花は除く)

- 炊きあがったら味をみて、好みで調節する。  
器に盛り、①の白髪ねぎと紅花を散らす。

↑  
お釜に材料を  
セットしたところ



美肌スープを連日食べていたら、お肌につやが出てきました！  
生菜それぞれの食感が違って、素材の味も生きておいしいですよ。  
咳が続く方は、肺を強化する「玉竹」を入れてもgood★ by 竹下

スタッフおすすめ

生薬

きんぎんか  
金銀花



50g 918円 (税込)

「肺熱」をとる働きに優れており、のどの痛み  
や蓄膿症、化膿したニキビや皮膚炎に優れた  
効果を発揮します。市販ではのど飴や風邪の  
漢方薬に配合され、「銀翹散 (ぎんぎょうさん)」  
という扁桃腺炎によく使う漢方は有名です。  
新鮮な金銀花に水を加えて蒸留したものを  
「金銀花露」といい、その熱を冷ます働きか  
ら夏の暑さを緩和したいときに使われている  
そうです。お茶や煎じ薬として使うことが一  
般的で、独特な香りがする生薬です。

アロマ

まるでヴィックスベロラップ？！

呼吸を楽にするアロマクリーム

基剤：ワセリン or 無香料ハンドクリーム or ベビーオイル 20ml  
精油：ユーカリ3滴 フランキンセンス 3滴 ラベンダー 2滴



敏感な方や喘息発作の  
ある時は控えましょう。

上記をただ混ぜるだけ。ユーカリは痰を除き気管  
支のうっ血を改善。スーとした香りが息苦しさを  
楽にします。フランキンセンスは瞑想に使うほど、  
呼吸を深めます。ラベンダーはユーカリの刺激を  
やわらげ、炎症を緩和します。胸のあたりに  
すり込み、ゆっくりと香りを吸うとよいでしょう。

未病ラボ  
スタッフ  
ひとりごと



矢野

9月の祝日2日間、篠栗にあるファス  
ティング旅館「若杉屋」で美容に関する  
講座をさせて頂きました。皆さんお  
泊りで断食をされ、心も身体もスッキ  
リとされていました！篠栗の自然豊か  
な環境と、女将さん達の温かいおもて  
なし…とってもオススメです♡



大久保

先日韓国の友人に会ってから、韓国  
ブームが再来してます(ノノ)最近  
はまっているのが、ウククリームです！  
香りが甘くて癒されます。ひそかにハ  
ングルも勉強中です…♡今月から東洋  
医学中級講座も始まるので頑張りたい  
と思います！カムサハムニダ(ハハ)



竹下

やっと涼しくなりました。今から寒  
さ対策をすると、冬がとつてもすこ  
しやすいですよ～♪足首を冷やさない  
よう長めの靴下をはいたり、冷え  
性の方はお灸がおすすめ！体質にあ  
ったツボがありますので、どうぞお  
尋ねください。

【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

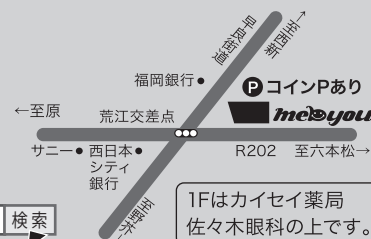
☎092-406-0336

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がって下さい)  
◎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。