

心ゆれやすくなるこの季節。ちょっとの酸味とリラックスが、春バテ予防に効果的!

## 春バテ、していませんか?

「春って体調崩すから苦手なんですよ」という方、結構いらっしゃいます。春は1年のうち1日の気温や気圧変化が最も大きいのだとか。1週間のうち15℃くらい差があることも!また日本では春には大きなイベントが集中し、生活環境がガラッと変わることも多いですね。この大きな変化により体がびっくりして、自律神経崩すことを「春バテ」というのだそうです。症状としては、イライラやモヤモヤ、なかなか眠れない、目覚めが悪い、昼間突然眠くなる、食欲不振などなど。そういえば、めったに昼間に眠気が来ないタイプなのですが、ここ最近異常な眠気で数分意識を失っていたことがあります。これも春バテ??春は一気に体の老廃物が細胞から排出されるため、解毒の臓器「肝」に負担がかかります。肝は東洋医学で自律神経を主る臓器。昔から「肝は春に影響を受ける」と言われています。肝を強化するには適度の酸味がおすすめ。梅干し、レモン、グレープフルーツなど上手に取り入れましょう。また好きな香りの中での深呼吸も、自律神経を整えますよ。



### お知らせ

■鍼灸師のスタッフと開院時間が変わります。



3月28日で未病ラボ鍼灸院での竹下の施術が最後となります。4月からは育休から戻りました古賀(旧姓:瀬戸)が施術いたします。それに伴い鍼灸院の開院時間は基本、薬局と同じとなります。どうぞよろしくお願ひ致します。

■未病ラボオリジナル薬膳茶、新発売!



春におすすめの薬膳茶を作りました。デトックスをサポートする「瘦身茶」と、めまい・頭痛・不眠・イライラなど春に出やすい不調をケアする「ゆるり茶」。目指せ薬膳茶シリーズ10種類!今後もこの調子で種類を増やします

【約8杯分:648円】 ますのでどうぞお楽しみに(\*^\_^\*)

■第2期東洋医学講座「初級」、残席わずか!

先日より募集開始いたしました東洋医学講座初級は、定員が残り数名となりました。興味がある方は、店内にて講座の案内&お申し込み用紙がございます。またHPからも内容の確認やお申込みが可能です。

HPは「未病ラボ」で検索し、「東洋医学講座第2期」のバナーをクリックして頂くと詳細が確認できます。

開催予定日: 6/12, 6/26, 7/10, 7/24, 8/7, 8/21, 9/4

### 今月の薬膳茶

気の高ぶりで、寝付けないときのお供に。

#### かんぱくたいそう 甘麦大棗ミルクティー

漢方では、気が高ぶって心が不安定な女性や子供によく使われている「甘麦大棗湯」。小麦は漢方では「ショウバク」と呼ばれ、れっきとした生薬。優しい甘みで心を落ち着かせます。甘味を足したい方はハチミツなどをプラスしましょう。

【作り方:2人分】

小麦20g なつめ3個 甘草(炙)3g



【作り方】

なつめは種をとり、材料を300mlの水と鍋にかけ沸騰してからとろ火で20分煎じます。150mlの牛乳を加え沸騰直前で火を止め濾します。

### 講座 pick up!

~心と体と深層心理をつなぐ~

#### 【モアホット】



松原モトコ先生  
経血コントロールマスター  
経血トレーニング  
インストラクター  
ピラティスインストラクター

5/14&28(火) 10:00~11:30

参加費:1,500円(定員10名)

モアホットとは、身体を温めながら声掛けによって行う施術。アロマが香り照明を落とした空間で、湯たんぽとホットアイピローで温めながら、優しい刺激を与えます。

声により心と体、そして深層心理をつなぐリラクゼーションです。

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

料理用の薬膳酒を作ろう② ★ 薬膳料理酒で鶏チャーシュー

薬膳料理酒、興味があります！とのお声をいただき、嬉しくて第2弾を作ってみました。今回は肉料理に合うように生薬を合わせました。作り方のおさらいです。清潔な瓶に、焼酎と材料を入れるだけ。1週間ほどするとお使いいただけます。黄精や肉従容は栄養ドリンクに使われるほど元気が出る生薬です。生姜やにんにくも栄養価が高いので具そのままご使用下さい。香りも良いので、肉の臭みをとって、旨味を足してくれます。ぜひ作ってみてください♪



【作りやすい分量】

焼酎 (25度)	400ml
黄精	25g
生姜	10g
にんにく (乾燥)	5g
肉従容	5g

【作り方】

- ①清潔な瓶に焼酎、黄精、生姜、山査子を入れる。
- ②1週間冷暗所で放置。1日に1度軽く振る。

薬膳料理酒を使って、鶏チャーシューを作りました。サラダチキンの醤油味です。とりむねで作ると、脂っこくなくさっぱりして旨味ジュシーです。

【材料】

鶏むね (400g)	1枚
薬膳料理酒	100ml
濃口醤油	100ml
水	100ml
はちみつ	20g

【作り方】

- ①薬膳料理酒と濃口醤油と水とはちみつを鍋に入れ強火で沸騰させる。
  - ②①の鍋に鶏肉を入れる。2分加熱したら裏返して2分さらに過熱し、火をとめて、そのまま常温までおく。
- ※お肉は350g～400gであればそのまま中まで火が通ります。心配でしたら弱火で5分程追加加熱してください。



鶏むねが肉汁ジュシーに仕上がります。ゆでたまごと一緒に煮ると美味しい煮卵ができますよ！



スタッフおすすめ

生薬

しょうばく  
小麦



100g 540円 (税込)

漢方では「こむぎ」と呼ばず、「しょうばく」と読みます。パンなど使われる小麦粉は小麦の皮を去り精製したもので、身体を温める働きがあります。対して未精製の小麦は高ぶった精神的な熱を冷まして鎮静させます。また胃腸を丈夫にしたり、喉の渇きを癒します。小麦の皮の部分が精神の高ぶりを冷ますため、小麦粉と効能は異なります。食品として身近な食材が薬って、なんだか面白いですね！

つぼ

春は眠くてしょうがない派の方へ朗報！

頭スッキリ！眠気を覚ますツボ



眠気を覚ましたいときは、「合谷」のツボを押して下さい。「合谷」は脳とつながっているツボといわれ、眼精疲労にも効果があります。



頭をスッキリさせるのに「合谷」に、「脳戸」もおすすめです。脳の機能をのびやかで明朗にするツボです。

未病ラボ  
スタッフ  
ひとりごと



矢野

息子が、無事中学を卒業しました。いろいろあった3年間で、ずっとハラハラしどおし！義務教育を終えたことで、こうやってどンドン大人になっていくのね…、というちょっとした寂しさ、ものすごい解放感(笑)。子供へ向かっていたエネルギーが自分に戻ってきて、やる気いっぱいです！



竹下

未病ラボでお世話になってから、東洋医学を深く生活に取り入れてきました。おかげで今年は風邪もひかず、持病のめまいもなく、スッキリと心地良く過ごせました。私事ですが、3月末で卒業する事にしました。たくさんの方々に支えられました。本当にありがとうございました。



古賀  
(瀬戸)

最近、テレビで東洋医学の特集番組が増えてきたように思います。漢方、鍼灸はおまじない、怪しげと言われることが多いですが、テレビで効果や魅力をわかりやすく伝えてくれて、注目されていることがなんだか嬉しいです。

【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

- メディカル鍼灸：4000円
  - 子宝鍼灸：4500円
- 日・祝日が定休日となります。

mebyou

漢方未病ラボ薬局

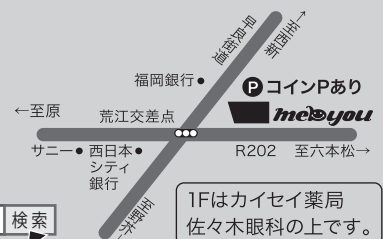
☎092-406-0336

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。