



2月4日は暦上一年の始まり。カラダは少しずつ、春へ向けて準備をはじめます。

「目」を東洋医学で守る!

まだまだ寒さは厳しいですが、2月は冬から春へ向かう変化の月。春になると増えてくるのが「目」の不調です。東洋医学的に目は「肝」と密接に関係し、春はこの「肝」がもっとも影響を受ける季節だからです。

現代は目にとって過酷だといわれています。スマホ、パソコン、テレビなどなど…。目のトラブルは、眼精疲労、ドライアイ、結膜炎、目やに、白内障、緑内障など様々。目の栄養は「肝血」とよばれ、食事や良質な睡眠によりこの肝血は補われます。しかし寝不足や栄養バランスの悪い人が増え、目を酷使うのに栄養が運ばれない深刻な事態に…!まずは基本的な生活の見直しと、目の栄養剤とよばれる「枸杞」がおすすめです。充血や痛みなど目の炎症を繰り返す場合は、「肝」などに熱がこもった状態といわれています。肝陽上亢とよばれ、ストレスやイライラも原因のひとつ。漢方では清肝明目や清熱の働きをもつ生薬や漢方を使います。目にこもった熱感や痒みがスーッと引いてきます。花粉症で目の症状にお困りの方へもおすすめです!



お知らせ

■第2期、東洋医学講座「初級」開催決定!

ご希望が多かった東洋医学講座を6月より開始いたします。第2期は月2回水曜日 13:30～16:30の予定です。詳細やお申込みは、後日HPやお便りにてお知らせいたします。

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

■3回で基礎を学ぶ、東洋医学講座「入門」開催!

「東洋医学ってどんな内容?」「何に役立つ?」を学ぶ基礎の講座です。「もっと深く知りたい!」「生活に役立てたい!」と感じた方は、6月からの初級講座がおすすめです。3回通して受講された方へは、割引特典がございます。詳しくはHPや講座カレンダーをご確認ください。

開催日: 3/6, 4/17, 5/15 (いずれも水曜日)

時間: 14:00～16:00

参加費: いずれも3,000円 / 定員: 20名



現在500円に対し1ポイントでしたが、3月より100円で1ポイント、500ポイントで500円のお値引きになるよう変更させていただきます。ポイントカードも変更となり、現在のポイントは換算してそのまま引き継がせて頂きます。ご了承くださいませ。

今月の薬膳茶

花粉症や目の不調に、目薬効果の薬膳茶!

桑菊めぐすり茶

スマホの見過ぎや花粉症による目の熱感、痒み、痛みにおすすめ!目と関係する「肝」にこもった熱をすっきり冷まします。また「鼻」と関係する「肺」の熱も冷ますため、鼻水鼻づまりにも。菊花や薄荷がスーッとすっきり、気分もスッキリ!

【作り方: 2人分】

桑の葉 2g 菊花 2g 薄荷 1g



【作り方】

ポットに上記の生薬を入れ、300mlほど熱湯を注ぎ10分蒸らします。もしくは350mlの水と一緒に火にかけ、沸騰後弱火にし5分煎じます。

講座 pick up!

薬膳のくるみ先生が復帰されました!

【気学、基本の「き」講座】



横尾久留美先生
国際中医薬膳師

3/13 (水) 10:00～11:30

参加費: 2,000円 定員 10名

未病ラボフェス2017&2018で大人気、くるみ先生による九星気学の講座が始まります!今回は全く初めての人におすすめの入門編。気学とは陰陽五行の考えを体系化した天体学で、自分を最大限に生かせる気の流れを学びます。

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/>

薬膳食材とチョコのコラボ ♥ 薬膳チョコレートサラミ

薬膳
レシピ

バレンタインデーが近づくと店頭には色んなチョコレートが並びますが、手作りのチョコレートはいかがでしょうか？
今回は失敗の少ないチョコレートのお菓子をご紹介します♪
くこの実の甘み、ハトムギの香ばしさと食感を生かした他にない美味しさです。
一番のポイントはチョコレートを刻んでから、ぬるま湯（50℃～55℃）で湯煎する事。
これで手作りが苦手な方も大丈夫です。未病ラボオリジナルのチャイの素を隠し味に加えると、いつものチョコレートに達人感が出てきますのでオススメです！
クコの実は薬膳の代表生薬。目に栄養を与えて疲れにくくしたり、美容に欠かせないアンチエイジング効果があります。またココアは抗ストレスのバントテン酸が含まれ、こちらも若返り効果が期待できますよ♪



【作りやすい分量 約25cm】

- チョコレート 100g
- バター 50g
- ココアパウダー 25g
- チャイの素<気>1/3パック
- 皮去り焙じハトムギ 25g
- くこの実 25g
- くるみ 25g

【下準備】バターを常温に戻す。くこの実はお湯に2分程浸し、水気を拭き取る。くるみは細かく刻む。チョコレートは細かく刻む。
オープンシートを30cm×20cmに切る。

- ①チョコレートを50℃～55℃の湯煎で溶かす。
- ②バターにココアパウダーとチャイの素を入れすり混ぜ、①のチョコレートを入れ混ぜ合わせる。艶が出てきたら、くるみ、くこの実、焙じハトムギを入れ、全体に均等になるように混ぜる。
- ③オープンシートに②のをせ、直径約3センチ長さ約25cmの筒状になるようばし、両端をねじって空気を抜くようにしてしっかり止める。
- ④③を冷蔵庫で3時間ほど冷やし固める。
お好みで粉糖やココアパウダーをまぶし、輪切りにして盛り付ける。

未病ラボで販売している薬膳食材で簡単にできます！
輪切りにした時、くこの実の赤さがアクセントになって
カワイイですよ♡



スタッフおすすめ

生薬

きくか
菊花



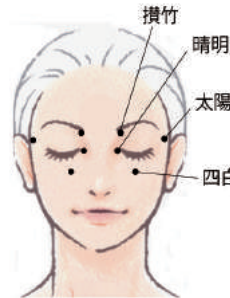
50g 540円(税込)

薬膳茶といえばよく登場する、菊花。お茶に浮かべるときれいな白い花びらを開き、そのまま食べることもできます。独特の爽やかな風味も特徴的です。薬膳や漢方では、目、頭、鼻、のどなど首から上の熱症状を冷ます働きに優れています。目の充血や熱感、頭痛、副鼻腔炎、のどの腫れなどにおすすめ。菊花は様々な種類があり、薬膳茶に使われるのは主に「抗菊花」です。そのほか「野菊花」は主に皮膚の炎症やかゆみなどに使われます。

つぼ

気になる目のトラブル、つぼで改善！

中国式！眼を養う、眼保健操



中国の小中学校で推奨されている、「眼保健操」。簡単手軽にできる目の復活体操です。その中で主要なツボは攒竹（さんちく）、睛明（せいめい）、太陽、四白（しはく）。押すだけで目がスッキリ！眼への血液循環もよくなり視力アップや眼病予防にもおすすめです。目の周りは繊細なので優しくゆっくり押ししてみてください。温めてみても目ははっきり見えて気持ち良いですよ！

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

先日本屋さんで、薬剤師が主人公の漫画を見つけました。医師と看護師ものは多いのに、薬剤師ものは初！！しかも発売後2週間で重版という人気っぷり！購入者は私みたいな同業者か、薬剤師の卵かな？と思いつつ嬉しかったです。未病ラボがあるので見てね！



竹下

毎年バレンタインデーになると、チョコレートの祭典にソワソワ♪(予算の関係で)厳しく選り抜いたチョコレートを味わう事がとても楽しみです。今年はどんなチョコレートに出会えるかしら。そして手作り配布用チョコは何にしようかな。考え中です。



池根

2019年の目標は「家計簿をつけて無駄をなくす！」ですが、まだ1回も書いておりません・・・。3日坊主どころが開始さえされていないという。あっという間にもう2月です。年月がたつのは本当に早いと最近思っているので「2月から頑張るって開始！！」が今のところの目標になりました(笑)

【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
 - 子宝鍼灸：4500円
- 金・日・祝日が定休日となります。

mebyou

漢方未病ラボ薬局

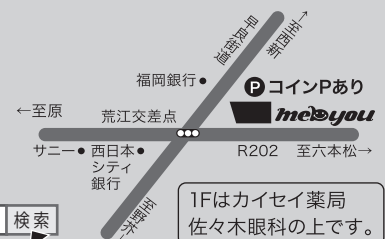
☎092-406-0336

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

<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。