



7月21日&8月2日は土用の丑。本格的な暑さが始まります。熱をうまく逃しましょう！

冷やす食材フル活用！

暑い夏が始まりますね！今年はウイルス感染拡大を予防するため、クーラーをつけていても換気、そしてマスクの着用という、暑がりさんには厳しい夏が待っています。もともと夏は湿気が多い日本。同じ温度でもカラッとした気候の地中海とくらべ、汗とともにうまく熱が発散できないという状況にあります。みなさん、どんな対策をして乗り切りますか？かき氷やアイスクリーム、氷のたくさん入ったジュースを飲みますか？一時的に涼しくなりますが、実は夏バテ、ひいては秋冬の体調不調の原因になりますので要注意！温度的に冷たくするのではなく、性質が「涼」、もしくは「寒」の食材をうまく使います。夏野菜は基本的に熱を冷ましてくれますし、味では「苦」の性質をもつゴーヤや、南国の食べ物バナナなどもおすすめ。お茶の中では緑茶、ウーロン茶はほてりを取ってくれます。お茶はほてり対策の入浴剤としても使えます！



New!! 講座 お知らせ

細は別紙講座案内 7.8月のスケジュール、もしくはHPで！

気学「初級」講座（全5回）



横尾佑里佳先生

第1回目：8/25（火）10:30～12:00
参加費：2,500円 定員：10名

今まで単発で行っていた気学の講座ですが、基礎から学びステップアップしていく講座になります。第1回目は「気学とは」「自分を知ろう」「吉の取り方」。全5回の講座内容については、ホームページもしくは店頭でお尋ねください。運気を活かして生き生きと過ごせる秘密が詰まっていますよ！全5回受講された方は中級クラスへご参加できます。

ペットと漢方薬膳講座



矢野久美子先生

8/22（土）10:00～12:00（zoom対応）
参加費：3,000円（プチお土産付き）

獣医師やトリマーさんではありませんが、ペット漢方相談の経験から、漢方薬剤師目線の体のケア、お役立ち漢方や生薬の活用の仕方をお伝えします。ペット薬膳「わんわん漢方」ミニサイズのお土産付き。

鍼灸師が教える!! セルフボディーケア講座【アンコール】



渡邊貴子先生

8/28（金）10:30～12:00
参加費：2,000円（薬膳チャイ&おやつ付き）

6/13（土）開催のつぼ入門講座。「平日にも開催希望！」の声から再講座を開催いたします。

お知らせ

■ くすきの杜、順次オープン!! ■

6月1日に伊万里にオープンした、東洋医学での健康サポート施設「くすきの杜」。感染拡大防止のため、7月から薬草工房、エステ、ドッグランなど各施設を順次オープン予定です。8月にはイベントも予定していますので、ぜひ「くすきの杜」で最新情報をネット検索してみてくださいね。

■南阿蘇のハーブ × アロマの自然派化粧品あります■

敏感肌で使える化粧品がないという経験を生かして誕生した、「SAKURA PLUS」。化粧品と美容液のみのアイテムですがこれで充分♪南阿蘇の育むパワーの強い生薬やハーブ、保湿効果の高い白木耳やホルモンバランスによいゼラニウムなどの精油をブレンド。ものすごく潤います!! 乳化剤や保存料フリー☆（各8,800円）

今月の薬膳 スムージー

栄養たっぷり、ほてりも冷まします！

夏の薬膳スムージー

熱でほてったときの、ひんやり朝ごはんに。栄養価の高いバナナや小松菜は、身体の熱を冷ます働きがあります。また豆乳も薬膳では「涼」の性質が。はとむぎは癖がありますが、バナナと合わせると飲みやすく、身体の余分な熱や水分を排出します。

【材料3～4人分】

小松菜 1束 バナナ 1本 はとむぎ粉小さじ 2杯
豆乳 200ml はちみつ適量



小松菜やバナナは一口大に切り、材料全てを入れてミキサーにかけます。豆乳の代わりに、水、ヨーグルト、牛乳で代用しても。冷たくしたいときは氷を使わず、バナナを凍らせませす。※冷え性の方は注意！

コラム

水分補給の豆知識

新型コロナウイルスの出現に伴い、厚生労働省より「新しい生活様式」における熱中症予防行動が発表されています。

1. 暑さを避けましょう
2. 適宜マスクをはずしましょう
3. <こまめに水分を補給しましょう>
4. 日頃から健康管理をしましょう
5. 暑さに備えた体作りをしましょう

人間の身体（成人）は体重の約60%が水。《不感蒸泄》といって運動しなくても生きているだけで失われる水分もあり、体重の5%の水分を失うと頭痛、貧血、めまいや耳鳴りなどの脱水症状を引き起こします。

1日の水分摂取量：飲料水 0.8l～1.3l / 食事 1.0l / 代謝水 0.2l

1日の水分排泄量：尿 1.0l～1.5l / 《不感蒸泄 0.9l》 / 便 0.1l

コップ1杯の水が体内に吸収されるのは約90分。喉が渇いてからの補給では水分不足になることも。そのため、<こまめな水分補給>として、日常生活では起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、入浴前、入浴後、就寝前に150ml程水分を摂取するとよいそう。ただし涼しい部屋にいて運動しない場合は飲みすぎると漢方という「水滯」「水毒」になります。水分摂取量が気になるときはご相談くださいね。

～熱中症対策～

適温

- ・5～15℃ 運動後・入浴後
- ・20～35℃ いつでも
- ・60～80℃ 身体を温めたいとき

飲み物の例

- ・ミネラルウォーター（いつでも）
- ・はとむぎ茶（いつでも）
- ・アイソトニックスポーツドリンク（糖質濃度が7～8%のもの / 運動前）
- ・ハイポトニックスポーツドリンク（糖質濃度が3%以下のもの / 運動中）
- ・オレンジジュース（糖質+ビタミン+アミノ酸 / 運動後）
- ・経口補水液（脱水症状が出始めた時）

注意が必要な飲み物

- ※利尿作用があるとされているため、尿量の確認をしながらの摂取がおすすめ。
- ・アルコール飲料
 - ・カフェインの入っている飲み物



スタッフおすすめ

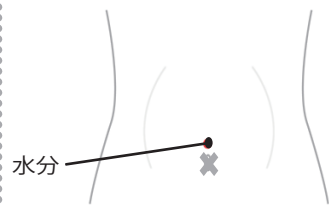
生薬



蓮の葉
30g:432円

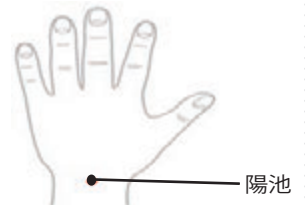
「解暑」の作用を持つ、すっきり味の生薬です。解暑とは、蒸し暑さを改善し暑さをおしっこなどですっきり逃してくれること。ベトナムなど東南アジアでは食材としてよく利用されています。遠く昔、中国は唐の時代、世界3大美女の一人いわれた楊貴妃。彼女はむくみやすい体質であったため、この蓮の葉のお茶を愛用していたと伝えられています。身体を冷やすわけではなく、こもった熱を利尿の働きにより出してくれるので、冷え症さんも安心して使えますね！葉は柔らかいので食材としても使えます。

つぼ



水分
水分（すいぶん）
お臍から指幅1本上がったところにある。

むくみに効くツボ



陽池（ようち）
手の甲を上にして、中指と薬指の骨の間を、手首へ向かって指で押しながら滑らしていくと手首にあるくぼみ。

未病ラボ スタッフ ひとりごと



矢野

なかなかこの年齢になると新しいことに挑戦!!という機会が減ってくるのですが、zoomでの新しい講座スタイル、今までと違うジャンルでの講師依頼があり気合を入れてチャレンジ！徐々にドキドキして、ちょっと自分の殻を破れました。こういうの、大事ですね～



渡邊

最近、いつも以上にぼうーっとすることが多いです。ぼけーっとみても飽きないもの。プール・海・水槽の中・魚を捌いているところ・動物園の猿山。猿は申年だからというようにしておいて笑、私は水を見ていると落ち着くらしい。前世は魚？



池根

7月から趣味のバスケットボールが再開されます～♡コロナのせいで体育館が4ヶ月使えませんでした。4ヶ月もバスけないことって妊娠・出産期間中くらいで再開の嬉しさよりケガや体が動くのかと不安の方が大きいです。この年齢になると、スポーツに対しての目標が「ケガしない」です(笑)

漢方薬局

- 漢方相談
 - 体質診断アドバイス
- ご予約はお電話かネットで→

鍼灸院

- メディカル鍼灸
- 美容鍼灸

ご予約はお電話かネットで→

姉妹店：カイセイ薬局（荒江店）



未病ラボビル1Fの調剤薬局
各種処方箋受け付けております！

- おくすり健康相談 毎週水曜日 14-16時
(要予約 / 無料) 別日も可能なのでお問い合わせください



漢方未病ラボ薬局

092-406-0336 (漢方薬局・鍼灸院共通)

福岡市城南区荒江1丁目25-15-2F
荒江四ツ角交差点ヨコ
◎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～金 / 9:00～17:00 土 / 9:00～13:00
[定休日]日曜・祝日

お店の日常やいろんな情報を投稿しています♪



facebook



Instagram

ホームページはこちらで検索！

未病ラボ 検索