



たいそう
大棗
Jujube

クロウメドキ科ナツメの果実。小さなりんごのような果実は、秋に紅熟する。強い甘味が特徴で、韓国料理「参鶏湯」にも用いられ、元気を養う。



太陰太陽暦で、季節を正しく示すために用いたものです。自然を感じ、季節に合わせたライフスタイルを送りましょう。

しょうしょ 小暑
7.7 梅雨もそろそろ終わりを告げ、いよいよ本格的な暑さが始まります。

たいしょ 大暑
7.23 最も暑さが厳しくなる頃。夏バテ防止に鰻を食べる「土用の丑」も、この頃。

ココロもカラダも軽やかに巡る夏 元気を補いながらダイエットを

本格的な夏の到来。装いも軽やかになり運動もしやすく、過剰な食欲もわきづらいので、理想のボディに向けてダイエットをするにはうってつけの時季です。ただし、無理な食事制限はかえって体調を崩す原因になり、夏を元気に乗り切る邪魔になるので要注意。余分なものは外へ出し、必要なものは取り入れて、巡りのよい身体をつくるのが大切です。まずは元気を補い、**きけつすい** 気血水の巡りを整えて、元気よくすっきり軽やかに過ごしましょう。

漢方ライフケア

7月は梅雨から続く湿気と暑さにより、身体が重だるくなりがち。胃腸のトラブルが多発し、疲れやだるさ、むくみ、冷房による冷えなどの症状があらわれやすくなります。

HEART 心

足裏をほぐしてだるさ解消



疲れてだるいと感じたら、一日の終わりに全身につながる足裏をもみほぐしましょう。土踏まずのやや上にある涌泉(ゆうせん)というツボは、エネルギーが湧いて心と身体を満たします。

BEAUTY 美

マッサージでお腹スッキリ



冷やすもの、冷たいものを食べることが多い夏こそ、お腹のマッサージで気血を巡らせましょう。みぞおちから下腹部にかけて、両手で息を吐きながら時計回りにゆっくりと圧をかけます。

FOOD 食

食欲のない時には甘酒を



暑さで食欲が落ちている時こそ元気を補う米の出番。朝、ご飯やお粥が食べにくければ、飲む点滴とも呼ばれる甘酒でもよいでしょう。柑橘の果汁やおろし生姜を加えるとお腹の調子も整います。

高温多湿の時期は食欲が落ち、固形物が食べにくくなる方も多いでしょう。青汁などで野菜を補うのもよいですが、野菜をミキサーにかけて出汁を加えて作る簡単なスープもおすすめです。温製でも冷製でも美味しく召し上がれます。

オクラ&山いもスープ

【材料2人前】

山いも..... 20g (角切り)
 オクラ..... 3本
 クコの実..... 6粒
 だし汁..... 500ml
 塩..... 少々
 しょうゆ..... 少々

【作り方】

1. クコの実を水で柔らかくもどします。
2. オクラをさっと茹で、だし汁200mlと一緒にミキサーにかけます。残りのだし汁と山いもを入れ、弱火で20分間煮ます。
3. 火をとめ、調味料で味を調えます。最後にクコの実をのせて、できあがり。



薬膳的な食材のはたらき



山いも

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

胃腸の調子を整え、体内の渴きを潤します。気になる老化や滋養強壮に。



おくら

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

消化を促進し、便通を整え、血行を良くします。疲れている時や膨満感がある時に。



クコ

五味 | 酸 苦 甘 辛 鹹
 五性 | 寒 涼 平 温 熱

ゴジベリーとも呼ばれスーパーフードとしても人気。目の疲れが気になる時に。

薬日本堂監修の健康に役立つ便利な食材辞典

家庭でできる養生の決定版

- ・長引く不調をリセットする
- ・気になる体質をやさしく解説
- ・毎日の食事に役立つ食材と食べ合わせがすぐわかる



薬日本堂 監修書籍

薬膳・漢方の毒出し食材大全
 いつもの身近な食材 184種

河出書房新社
 1,694円(税込)

代表的な漢方薬のご紹介

KAMPO medicine

りっくんしとう 六君子湯

君子のようにやさしく胃腸を整え、元気を補う漢方薬。
 夏のだるさや食欲不振にも有効。

効能・効果

体力中等度以下で、胃腸が弱く、食欲がなく、みぞおちがつかえ、
 疲れやすく、貧血性で手足が冷えやすいものの次の諸症：
 胃炎、胃腸虚弱、胃下垂、消化不良、食欲不振、胃痛、嘔吐



ハンゲ
 [半夏]



ビャクジュツ
 [白朮]



チンピ
 [陳皮]



フクリョウ
 [茯苓]



タイショウ
 [大棗]



カンソウ
 [甘草]



ショウキョウ
 [生姜]



ニンジン
 [人參]

店舗一覧

全国に16店舗
 お気軽にご来店ください



オンライン漢方相談

ご自宅などで
 ご相談いただけます



薬日本堂漢方スクール

1回完結型の講座から
 本格的な資格取得まで

