Nakamura Pharmacy KANPO SALON

Kampo-Life

Vol.85 2022/7-8

発行：なかむら薬局漢方サロン

7/7 は小暑、7/23 は大暑、これからますます暑くなり夏本番を迎えます。そして 8/7 は立秋。暦の上では秋に入ります。梅雨があけるまでは湿気で体は浮腫みがち、梅雨があけると暑さで疲れ、秋に入ると乾燥しがちになる、と季節の移ろいを感じます♪

寛子先生の「漢方っておもしろい！我が家の漢方ライフ」vol.40

今年も暑い夏がやってきますね。九州の梅雨明け平年日は 7 月 19 日だそうですが、今年は早くなるかもしれないそうです。気温も平年なみか高く、厳しい暑さの日が多くなるという予報になっていますよ～。気を付けなくてはいけないのは、やっぱり熱中症ですね！水分をこまめにとることが大事ですが、カフェインの入った紅茶、緑茶やコーヒー、アルコールは利尿効果があり、おしっこが良くでるので逆に脱水になりやすいです！ですので、飲んではいけないということはありませんが、ノンカフェインのお水や麦茶、ハーブティーなども飲むようにされてくださいね💗私は学校薬剤師で夏はプール水の水質検査をするのですが、これがまた暑いんです。行きがけに車でお茶は飲んだのですが、検査の時は飲み物を持って行きませんでした。検査には 20 分ほどしかかかりませんが、その間に滝のように汗をかいてしまって、車で薬剤師会館に向かうときも水分はとったのですが、結局頭痛が始まり、むかむかするような気分の悪さになって、軽い熱中症になってしまったことがあります。この時、白衣をきたままということもあって、その次からは白衣を着ないようにし、OS-1 も持って行くようにしました。そして、なんていっても漢方薬の麦味参（ばくみさん）！脱水は、血液や細胞からも水分が足りなくなること。麦味参は、「潤す」働きがある漢方薬です。夏は毎朝麦味参を飲むようにして、体を整えていますよ♪それからは、プール検査の時に熱中症症状を起こすことが無くなりました。暑い！でも、上手に暑さを乗り切って、夏ならではのおしゃれや食べ物、青い空、きらきらした海や川などの自然を楽しみましょう♪♪

クコの実、菊花、棗、サンザシ、竜眼肉、マイカイカが入った薬膳茶です。夏の体を整えるのにもおすすめです！ほんのり甘酸っぱくて美味ですよ～💗

美味しい薬膳で元気になろう！スーパーにある食材で、おうち薬膳のすすめ♪【第六十四回】

6/21 の夏至は昼と夜の長さがほぼ同じになります。夏至を過ぎると少しずつ夜が長くなっていくのですが、季節は梅雨～真夏に向かう頃です。まだ本格的に暑さが続いていないので、汗をかくことに体が慣れていません。そのため体に熱がこもりやすくなり、喉がイガイガしたり咳がでたりすることがあります。余熱を摂る夏野菜をしっかり食べていきましょう！トマト、胡瓜、ナス、ニガウリ、スイカなど。また湿度も高いため浮腫みや頭が重い、ムカムカするようなことも起こりやすいです。ハトムギや小豆、緑豆もやし、インゲンやソラマメ、トウモロコシ、ウリ系の食べ物は利尿効果があり、余分な浮腫みをとってくれます。冷たいものはのど越しがよくつい食べてしまいますが、胃腸が冷えてしまうと食欲がおち、ムカムカやだるさを増してしまいますので、火を通して調理したものや、生姜やニンニク、ネギなどの薬味を加えたり、温かい緑茶や麦茶やスープなどを一緒に食べるようにするのがおすすめです。夏は暑さにより心臓が疲れやすい季節と言われています。ナツメ・クコの実のような赤色の食べ物、苦瓜・レタス・緑茶などの苦みのある食材をとるように心がけます。苦みの成分には、心臓を癒し、解熱、解毒の働きがあるとされているからです。暑さに負けない体づくりのために、タンパク質もしっかり食べていきましょう。鶏肉は高たんぱくで低脂肪なのでおすすめですし、豚肉はビタミン B が豊富で疲れをとってくれる働きがあります。しゃぶしゃぶは夏は豚肉、冬は牛肉と覚えていただけるといいですね。疲労回復にはクエン酸が豊富に含まれる柑橘類や梅などもおすすめ。あと、食材が痛みやすい季節ですので、殺菌・解毒作用のある薬味をお料理にぜひ加えてくださいね。生姜、ネギ、ﾆﾝﾆｸ、シソ、ワサビ、菊の花、大根、梅、ﾐｮｳｶﾞなど。特に生ものには必ず！ご一緒に。お刺身のツマはとても大事な役割をしているのですね♪

大さじ 1 位の油をﾌﾗｲﾊﾟﾝに入れ、生姜の千切りを加えます。香りがたってきたらもやしを入れて、鶏がらスープの素を入れてさっと炒め合わせ、酢を 3 回し位いれます。もやしを炒めすぎない程度で取り出し、ﾌﾗｲﾊﾟﾝに残った汁を煮詰めてもやしにかけます。水っぽくならず美味しいです♪

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、エステルームの消毒、施術前後の
アルコール手指消毒、マスク着用、体調確認などの上で施術させていただいています。
心と体の健康を取り戻すボディケア、フェイシャルケア。
完全個室で、疲れた体を癒されてみてはいかがでしょうか。

ご予約は 0949-28-7688
にお電話ください

大人気！の澤田先生のボディ＆フェイシャルトリートメント★
新しいメニューも好評です♪♪

考えすぎ、不自然な姿勢、骨格の歪みなど。このようなことから筋肉を緊張させ、その影響から血行が悪くなり自律神経のバランスを崩し呼吸が抑制されるようになります。
なかなか自分でケアできない背中全体を中心としたオイルトリートメントでそれらを緩め穏やかに心身をリラクゼーションの方向へ促し、年齢に応じた大切な筋肉の柔軟性や働きをサポートしていきます。

オイルトリートメント　70分　　￥7，000　（税込）
背中全体のトリートメントです。腕デコルテを含み全身の調整をしていきます。

オイルトリートメント　100分　　￥13，000（税込）
全身ケアのトリートメントです。

関節ストレッチ＋オイルトリートメント　100分　　￥13，000（税込）
動きやすい服の上から緩めたり、のびの～び伸びていただいたりした後に、
背中全体（腕デコルテ含む）のオイルトリートメントをいたします。

オプション　フェイシャル30分　　￥3，000（税込）
ウエストや腰回りを整えることで、ヒップの始まりと終わり、そして高さができ、ヒップをきれいに作ります。腰痛、ポッコリお腹、便秘解消にも期待できます。

木・土曜日担当

ｻﾛﾝ
ｱ･ｸｰﾙ･ｼﾞｮｱ ｵｰﾅｰ

澤田征充子先生

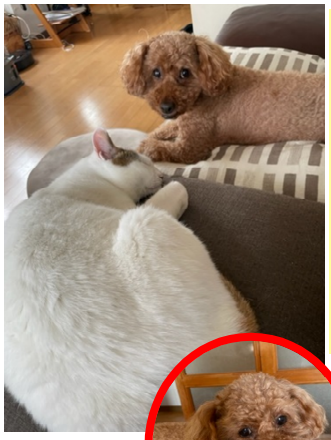
マスク生活のせいか、咳が出る！なんてことありませんか？マスク着用による喉のイガイガ、咳が気になる時にばんらん飴とばんらん茶がおすすめです！飴は甘すぎず、レモングラスですっきりした味です。お茶は香ばしい風味ですし、飲むといつの間にか喉のイガイガが気にならなくなっています♪大人気！

ｻﾝﾌﾟﾙお配りしています♫
板藍茶 30 包　1944 円
板藍飴　388 円

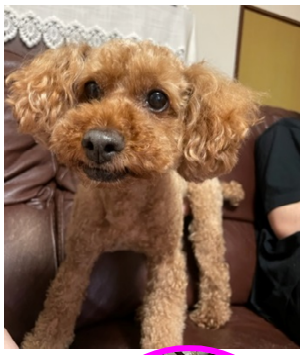
中医学セミナーに関しては、コロナの状況に加え、担当の中村が在宅医療に関わる依頼が増えてきて、今までの金曜土曜での開催が難しくなってきました。今後体制などを整えていき、薬膳セミナーを再開したいと思っています。いつも楽しみにしてくださる皆様には心より感謝しております♥

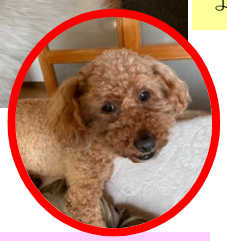
それまでの間、どうぞ表の薬膳コラムでおすすめの食材などを取り入れていただき、日常に薬膳の知恵を少しでも活かしていただきたいと思います♪

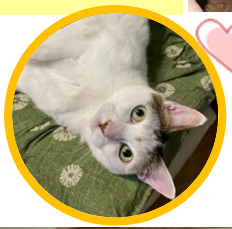
トイプードルのモコと猫のミイの成長記録



暑くなってきたけど、お散歩が大好きなのでパパと毎朝遠賀川に行くのよ。そして涼しいお家でお昼寝するのがサイコーね♪いつも寝てるけど（笑）夏はお昼寝大事だそうよ。By モコ







猫は寝るのが仕事みたいなものだから、相変わらずよく寝てるわよ。ママの知り合いのお家で親子猫ちゃんを保護したそうよ。可愛いわね～。私もお兄ちゃんに保護してもらった時は小さかったらしいわ～。私みたいに元気に大きくなってほしいわね♪by ミイ

↑↑↑
保護猫親子ちゃん
注：よそ様のお宅です