



Kampo-Life

Vol. 88 2022/3-4

発行：なかむら薬局漢方サロン

3/5 は啓蟄、冬ごもりしていた虫たちが土の中から這い出る時期。3/21 は春分、昼と夜の長さがほぼ同じでこれ以降昼の時間が長くなります。いよいよ春到来、陽の季節になりますね。体も陽の季節に合わせた養生を始め、暖かい季節を楽しみましょう♪

寛子先生の「漢方っておもしろい！我が家の漢方ライフ」vol. 38

2022 年が始まりました。コロナの拡がりは収まることを知らず、地元直方も感染者数の増大が見られています。ウイルスはどこでもらってしまうか分からないので心配になりますね。皆様も随分と長く自粛をされていると思います。今までかからなかった方々はその生活が大丈夫なのだと自信を持たれて、もう少し頑張りましょう！そして、その中で小さな楽しみを見つけて遊みましょう♪私の楽しみは、やっぱり食べることです(笑)。直方のサンリブとマックスバリューが私のワンダーランドです。グアアグア市場も行きたいですが、仕事帰りだと間に合いません。帰宅してから大した料理は作れませんが、薬膳の智慧を取り入れながら、日々日々食べて、お風呂に入って、23時半ごろに寝て、5時半に起きて、という生活をしています。

生理がこなくなってさういえば 1 年くらいになりますね。生理周期による体調の変化がないので、調子がいい気がします。ホットフラッシュなども、夏に少し感じるくらいでほとんど感じません。私、元気さうでしょう？でも、この前爆発したんです(笑)。息子は受験真っ最中、冬休み明けに課題が出来なかったためか頭痛い、学校行きたくない・やめたいという娘とのバトル・その後のサポート、仕事目一杯、家事も目一杯、等々の時に、追い打ちがあって、「わー（泣）」となりました。家族もびっくりしたようでしたが、私も気持ちをメモに書いたり、感情を吐き出して翌日は立ち直りました(笑) すみません、こんな事をばらしてしまいました。これも漢方では「肝の疏泄」なのです。ストレスは発散することが大事です。

春は肝が弱ります！皆様、夜はしっかり寝ましょうね♪



お客様がお作りになったさげもんをみせていただきました。幸せな気持ちになりました♡

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♪【第六十二回】

2/4 の立春が過ぎると暦の上では春になります。寒さが厳しく夜の長い冬は「早く寝て、遅めに起きる」ことが健康を保つ秘訣と中国では昔から言われているさうですが、立春以降は「普通の時間に寝て、早起きする」ように生活リズムを変えるといいさうです。着るものも、下半身は冬と同じく厚着して温かく保ちますが、上半身は調節できるようにしてのぼせないように気を付けましょう。いきなり薄着になると昼は暖かいけど夜は寒くて風邪を引いてしまいます。帰りが遅くなる、夜に外出するときはまだ薄手のダウンなどがあるといいでしょう。春は肝臓が弱る季節と言われています。肝臓の修復は夜中の 1 時～3 時と言われていますので、その時間は必ず睡眠をとるようにしてください。食材は緑のものがよいと言われますので、菜の花、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、蕾菜、ニラなど緑色のお野菜を意識して沢山食べてください。また肝臓は血を蓄えているところと言われていますので、血の素になるたんぱく質を多く摂りましょう。春は豆腐・大豆などの植物性たんぱく質とお肉や魚・卵などの動物性たんぱく質を 1:1 の割合で摂るといいと言われます。血が不足するというのは、健康診断で貧血はない、と言われても元気がでない、寝られない、めまい、頭痛などいろんな症状が実は漢方でいう血不足

ということが原因のことがあります。普段からたんぱく質が足りない方は要注意です！元気で過ごすためにもしっかり食べましょう！また春は酸味を摂り過ぎると肝臓が疲れると言われます。少し控えめにしたり、甘みを加えたりして酸味を優しく摂るようにしてください。春といってもまだまだ寒いので、ニンニク、ネギ、生姜などの薬味をお料理に使って胃袋から温めていきましょう。薬味は風邪や胃腸炎の予防にもなります。お刺身などには必ず一緒に薬味やワサビ、菊花などを食べてくださいね。食べて元気！免疫アップです！



水菜やほうれん草、小松菜などお好みの青菜を茹でて 3cm くらいに切ります。ニンニク生姜をみじん切りにして、8 ミリ角に切った豚バラと炒めます。黒砂糖、紹興酒を加えてよく炒め、最後に醤油を加えて混ぜ合わせ、青菜にのせたら出来上がりです。豚の薄切り肉でもいいです。薬味は多めで。

※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

ご予約は0949-28-7688
にお電話ください

！大人気！全身のたるみを持ち上げ、からだの土台から体調を整え若返る！
★骨盤リンパストレッチ&経絡リンパトリートメント★ 100分 ¥14,000(税込)
(初回限定 ¥12,000!)

日々の生活習慣に伴う筋肉骨格のゆがみ。骨盤だけでなく、肋骨・肩甲骨周りなどお洋服の上から時間をかけて整えていきます。その後お着替えしていただきオイルで経絡を通しリンパを流してまいります。あなたのベストバランスへ戻す事を目的としています！



🌸 ベーシック70分コース ¥7,000(税込)

おひとりおひとりのお悩みご要望、その日のコンディションに合わせた、頭からつま先までオールハンドのオーダーメイドトリートメントです。

【オプションメニュー】 ベーシックコースにお好みのメニューをプラスして

🌸 フェイシャル30分 ¥3,000(税込)

女性のお顔はデコルテ(胸)から上です。顔の緊張を緩め、たるみを引き上げて、顔全体が引き締まった印象になります。目の疲れにも！美しく気持ちよく元気に。究極のリラクゼーションです。

🌸 バストトリートメント30分 ¥3,000(税込)

やさしいバストラインは女性にあたえられた贈り物。硬直して冷えている筋肉をほぐしてあげることで、バストが柔らかくフワフワになりバストアップ。さらに、猫背、肩こり、肩関節痛、呼吸の質の改善にもなります。

🌸 ヒップトリートメント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・ケル・ジヨア オナー

澤田征充子先生

花粉症の季節、マスク着用による喉のイガイガ、咳が気になる時にはらんらんとはらん茶がおすすりめです！

餡は甘すぎず、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！

うがい、手洗い、はらん！の習慣を♪

サンプルお配りしています♪

板藍茶 30包 1944円

板藍餡 388円



8月の中医学セミナーのご案内は前回マセていたのですが、コロナの状況が見えないため、8月は中止とマセていただきます(T.T)大変申し訳ございません。

今後は状況が落ち着き、また薬局での体制が整いましたら再開させていただきます！と思っておりますm(____)m
それまでの間、どうぞ表の薬膳コラムを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く思います♪



トイアードルのモコと猫のミイの成長記録



寒い時期は家の中でぬくぬくとしているわよ。でも私はお散歩が大好きだから、寒くてもパパとお外に行くのよ。だから元気なの。
By モコ



毎日眠たいわね。睡眠が私の健康の源なのよ。夜はママの枕元で寝てるのだけど、ときどき手がやってきて起こされるのよ。朝はママが起きたら私も一緒に起きるのよ。そろそろベランダが気持ちのよい季節になるわね。By ミイ

