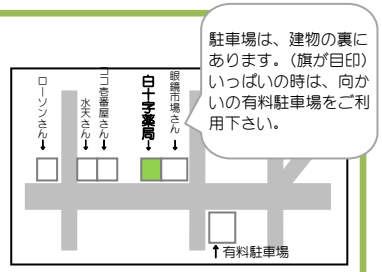




# 白十字薬局の ぱんだ新聞

【住所】大分市西春日町4-1 【Tel】097-536-2722  
【営業時間】10:00~18:00 (日祝祭休)

**No. 3**  
**2017.4月**  
文責：  
薬剤師 相良宇宙



## 健康的にカラダをすっきり！ 漢方養生でダイエット！



薄着に向けて「ちょっと痩せたい」と感じる人も多くなるこの時期  
体質を健やかに整える中医学の知恵を取り入れて  
身体の中から“キレイに痩せる”を目指しましょう♪

### 【肥満タイプで体質チェック】

\*まずは、自分の適性体重・BMI値の確認を。  
肥満気味の方は、そのタイプから自分の体質をチェックしましょう

**適性体重** 身長(m)×身長(m)×2.2 = 適性体重

**BMI値** 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) = BMI値

【一般的なBMI値の目安】

18.5以下 : 低体重 / 18.5以上25.0未満 : 普通体重 / 25.0以上 : 肥満

【肥満タイプと体質】 \*肥満は脂肪のつき方によって2つのタイプに分かれます。  
中医学では、そのタイプから体内の不調を見極め、体質を整えていきます。



**【洋ナシ型肥満 (皮下脂肪型肥満)】**  
腰回り・太もも・お尻など、主に皮下組織に脂肪が蓄積し、下半身の肉付きが良くなるタイプ



**【リンゴ型肥満 (ない脂肪型肥満)】**  
ない脂肪が過剰に蓄積し、ウエストまわりが大きくなるタイプ。

この他に、エネルギー不足で代謝が落ちやすい**【虚弱タイプ】**なども肥満につながる体質と考えます。

### 【洋ナシ型肥満 (皮下脂肪型肥満)】 胃腸の働きが弱い**痰湿タイプ**



暴饮暴食や冷たいものや水分の摂りすぎ等で、胃腸が弱っていて、水分代謝が落ち、体内に「痰湿(余分な水分や汚れ)」が溜まりがち。

【気になる症状】  
皮下脂肪肥満・痰が多い・むくみ  
頭重・食欲旺盛・便秘・赤ら顔・口渇

【食の養生】  
・冬瓜 ・春雨 ・苦瓜 ・ハト麦  
・こんにゃく ・竹の子 ・大根  
・ところてん ・もやし ・海藻類

### 【リンゴ型肥満 (ない脂肪型肥満)】 ドロドロ血で血行が悪い**瘀血タイプ**



油っこいものや甘いものの摂り過ぎ、慢性疾患、加齢などが原因で、「瘀血(血行不良)」を起こしている。  
内脂肪が付きやすい。

【気になる症状】  
内臓脂肪肥満・顔色暗い・シミが多  
痛みの症状(頭痛・生肌痛・関節痛)・しこり

【食の養生】  
・玉ねぎ ・ひじき ・そば ・なす  
・ピーマン ・酢 ・もずく

### 【エネルギー不足】で代謝が落ちやすい 食べないのに太りがちな**虚弱タイプ**



暴饮暴食や冷たいものや水分の摂りすぎ等で、胃腸が弱っていて、水分代謝が落ち、体内に「痰湿(余分な水分や汚れ)」が溜まりがち。

【気になる症状】  
太り気味・痩せにくい・疲労感・息切  
・食欲不振・軟便・便秘・眠くなりやすい

【食の養生】  
・きのこ類 ・りんご ・山芋 ・米  
・キャベツ ・ナツメ ・ゴマ  
・赤身肉 ・落花生

### 【暮らしの養生】

- 食事は「腹八分」・間食や甘いものは控えめに！
- 体内の老廃物を取り除くためにも、毎日のスムーズな排便を！
- 適度な水分補給で排尿を促す。  
常温またはあたたかい飲み物がおすすめ！
- 無理のない「有酸素運動」を習慣に！(散歩・ヨガ・水泳など)
- 入浴で発汗を促し、体内の老廃物の排出を！



### きちんと食べるが ダイエットの基本！

痩せるために「食べない」ではなく、きちんと食べることを大切にして、太りにくい健やかな体質を作りましょう♪

# 漢方で妊娠しやすいカラダつくりませんか？ 白十字薬局は、あなたの「こころ」と「からだ」のサポーターです♪



## 【当店の特徴】

当店は、漢方による妊娠前、妊娠後を中心に皆様の「こころ」と「からだ」のサポートをさせていただくお店です。

お客様からの相談を頂き、状況に合わせた最適な食事や生活の注意点・漢方をご提案しています。

様々な不調は、「こころ」と「からだ」のサイン。まずは、自分の「こころ」と「からだ」の状態を知っていただき、「こころ」と「からだ」が元気になれるようにいたわってあげましょう。

当店は、初めての方でも安心してご利用いただくために、まず初めに、お客様の症状をじっくりお聞かせいただき、わかりやすい説明を心掛けております。

初めての方は問診(様々なお悩みの件をお尋ねする事)に30分~1時間程時間をとらせて頂いています。どうぞお気軽にご相談ください。

漢方薬剤師 相良 由紀子



あなたにも  
かわいい赤ちゃんを♪



## 漢方相談カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
【5月】 3(水)・4(木)・5(金) 祝日のため定休日					1	2 定休日
3	4	5	6 漢方相談 12:30 託	7	8	9 定休日
10	11 漢方相談 14:00 加	12	13 漢方相談 12:30 託	14	15	16 定休日
17	18 漢方相談 14:00 加	19	20 漢方相談 12:30 託	21	22	23 定休日
24	25	26	27 漢方相談 12:30 託	28	29 定休日	30 定休日

営業時間 / 10:00~18:00 定休日 / 日曜・祝日・木曜13時~

漢方相談 午前中 10:30~12:30 (最終受付 11:30)

午後 14:00~18:00 (最終受付 17:00)

木曜日の相談は、午前中のみとなります。

漢方相談は、完全予約制です。研修会等に対応できない日もございますので、必ず事前に電話での予約をお願いします。

E-mail: hakujiujikanpou@outlook.jp HP: //www.kanpou-oita.com/

Facebook (白十字薬局) にて、豆知識や体験談など配信中!

## こんなお悩みありませんか？



- 子宮頸管のトラブル
- 卵子の老化
- 冷え性で生理痛もひどい
- 子宮内膜がうすくて着床できない
- 卵巣の働きが悪くなっている
- 卵が取れない・卵が育たない
- 子宮と卵巣の血流が悪い

漢方で子宮や卵巣を若返らせて

**「妊娠しやすいカラダ環境」**

を作いませんか？

## 当店で子宝相談のお客様にお伝えしていること

### 1. たっぴりの血を作しましょう！

- ・食事がとって大切ですよ
- ・おススメの食養生を提案いたします。

### 2. 血流の流れを良くしましょう！

- ・適度な運動で体を温めましょう♪

### 3. 睡眠を十分としましょう！

- ・7時間が理想ですが、時間が取れない時は、23時までには布団に横になるだけでもOK。できることからやってみましょう♪

### 4. 精子が元気であること！

- ・睡眠不足やお酒・タバコなどで影響が出やすいです。

子宝相談は、ご夫婦の想いが同じであることが大切です。  
当店で、ご夫婦揃ってのご来店をお願いしております。



## 『結~YUI~』

桜の花もほころび始め、あちらこちらで子どもたちのにぎやかな声が聞こえ始めましたね♪

私は、昨年の3月まで、幼稚園に勤務していました。この時期の子どもたちの健やかで元気な笑顔や声、かわいくて大好きです。

3月に新たに『風水薬膳@茶アドバイザー』の資格を取得しました。

今後は、東洋医学の視点からの「こころ」と「からだ」へのサポートができればと思っています。ママたちへの育児相談も行っています。よかったです声をかけてくださいね♪

保育士  
プライダル耳つぼジュエリー@協会認定講師  
風水薬膳@茶アドバイザー 相良 幸子

白十字薬局のHPを  
リニューアルしました♪  
ぜひご覧ください!