



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. 12
2018.1月
文責：
薬剤師 相良宇宙



明けまして
おめでとう
ございます

旧年中はご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます
2018年もお客様に寄り添った相談を目指してまいりますので
今後ともよろしく願いたします
本年も皆様のご来店を心よりお待ちしております



『食養生』は 元気の源

食養生とは、文字通り”食で命を養う“ということ。
私たちの身体は食べ物から摂る栄養素でつくられています。
食を整えることが健康を保つ一番の基本！
なんだか調子が…そんな時は、自分の身体に必要な食べ物を
きちんと見極め、日々の食養生で健やかな身体づくりを心がけましょう。
(年末年始頑張った胃腸を労わってあげましょう！)



◎食材のパワーを味方につけ、身体の中から健康に◎

東洋医学では、カロリーや栄養素の計算ではなく、食べ物の持つ「味と性質」から食事を考えることを、**食養生の基本**としています。
食材には「**五性(温性・熱性・寒性・涼性・平性)**」や「**五味(酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味(かんみ※))**」といった性質があります。
その特性を季節や体調の変化に合わせて取り入れることで食事から身体を整えていきます。
難しく感じますが、実はこうした食材選びは、普段からごく普通にやっています。
例えば、身体や脳が疲れていると甘いものが食べたくなったり、寒い時期には身体を温める辛い料理がおいしく感じられたり。
そんな風に、私たちはその時々で身体が求める食べ物を自然と選んでいるのです。
食養生は、こうした食べ物の特性を積極的に取り入れ、健康な身体づくりに活かす中医学(中国漢方)の知恵。
日々の食事は、今の健康だけでなく5年、10年先の身体づくりにもつながります。
いつまでも元気に過ごすためにも、まずは食材の持つパワーを知り、自分の身体に必要な食べ物をきちんと選ぶことを心がけましょう。 ※鹹味=塩辛いという意味

五性

身体を温める
冷やすという
働きを示すもの



五味

五行学説に
基づいた考え方
それぞれの味が
五臓に対応
しています
臓器を調節する
作用もあります



◎カラダにやさしい食べ方で食材のパワーを活かす◎

身体に合った食材選びはもちろん、
食事の「**食べ方**」にもちょっとした気配りを。

朝・昼・夕 食事の基本

朝



品数多めを心掛け、しっかり栄養を
体が一番活発に動いている時。
中国では、「**四菜一湯**(4品のおかずとスープ)」のしっかりした食事
をとる習慣があります。
夕食よりも”**昼食メイン**”がポイントです！

朝

消化の良いものでエネルギー補給
一日の活動に備えてエネルギー補給を。
ただし、胃はまだ活発に動いていない
ので食べ過ぎは禁物。温かいもの、
消化の良い物を摂る様にしましょう。

夕

時間は早め、ボリュームは控えめ
夜は、身体を休める時間。胃腸にも負
担がかからないよう、野菜を中心とし
た消化の良い食事をとることが大切
です。
食事の時間は“**20時前後**”が目安。
早めの食事を心掛けましょう。

暖食

暖かい物を
食べる、飲む

少食

腹八分目
ボリューム控えめに

淡食

塩分控えめの
薄味を心がけて

慢食

ゆっくりと
時間をかけて
食べましょう

暢食

食事は楽しく
気持ちよく



潔食

新鮮で良質な
食材選びを

専食

テレビや
新聞は控えて
食事に専念

その他、
暴飲暴食、不規則な食事、
怒っている時の食事などは
なるべく避ける様にしましょう

◆年末年始の食べ過ぎのお守りに『晶三仙』◆

晶三仙とはサンザシ・シンキク・バクガの配合剤。三仙とは三つの宝(貴重な)物の意味とされています。

山査子(サンザシ):バラ科の植物で赤く甘酸っぱい実であり、主に肉類の食べ過ぎを楽にします。

神麴(シンキク):植物の実等を発酵させた物であり、主にタンパク質類の消化を助けると考えられています。

麦芽(バクガ):麦を発芽させ乾燥させた物であり、主にデンプン質の消化を助けると考えられています。

胃腸が弱って食事が美味しく食べられない時や食事後にお腹がスッキリとする事で好評です。



Vol.1

産みたいときに産める体でいるためにできること 妊娠力を高める生活を始めませんか？

- 生理周期が安定していない(24日以内または39日以上)
- 生理痛がひどい、経血量が年々増えてきた(もしくは減った)
- 授乳中ではないのに乳首をつまむとおっぱいがしみ出る
- 排卵期におりものが増えない様を感じる
- 生理期以外に不正出血がある
- 肥満度(BMI)数値が25.0以上、もしくは18.5未満である
- 強いストレスがある
- おりものがにおう、おりものの状態がおかしい
- 性病、性感染症にかかったことがある
- 中絶の経験がある
- 子宮、卵巣の病気をわずらったことがある
- ひどい性交痛がある
- 冷え性である
- アルコールをよく飲む
- あなた、またはパートナーがタバコを吸う
- 35才以上である

近年、女性を取り巻く環境が大きく変わってきていて、忙しくストレスフルな生活をおくることが多くなってきましたよね。

妊娠力を妨げる要因には、年齢的なこと、精神的なこと、生活習慣などがあります。

ご自分の妊娠力をチェックして、女性の身体についてもう一度見直してみませんか？

チェックの数が多くなるほど、妊娠の可能性が低くなる傾向があります。

当店は、“子宝相談”を行っております。

気になる項目がありましたら、いつでもご相談ください。



1月

『家庭で役立つ漢方講座』 第1回「舌でわかる！あなたの体調」

日 時/1月14日(日) 13:30~14:30 場所/白十字薬局

参加費/500円(資料代込み)

* ☎またはFBにてお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
1 元旦 12/31	2 12/30	3 12/29	4 12/28	5 12/27	6 12/26	7 12/25 定休日
8 12/24 成人の日 定休日	9 12/23 漢方相談 14:00から	10 12/22	11 12/21 漢方相談 12:30から	12 12/20	13 12/19 研修の為 お休み	14 12/18 漢方講座 13:30~14:30
15 12/17	16 12/16 漢方相談 14:00から	17 12/15	18 12/14 漢方相談 12:30から	19 12/13	20 12/12	21 12/11 定休日
22 12/10	23 12/9 漢方相談 14:00から	24 12/8	25 12/7 漢方相談 12:30から	26 12/6	27 12/5	28 12/4 定休日
29 12/3	30 12/2 漢方相談 14:00から	31 12/1				

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)

火曜日の相談は、午後のみ、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。研修会等で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!

『結~YUI~』

年末年始、皆様どのように過ごされますか？

娘にとっては初めてのクリスマスにお正月

親になって改めて年中行事や家族で過ごす時間を大切にしたいと思う今日この頃です。

さて、年末年始は、家族や親族や友人と集まる機会も多いですね。

楽しいとついつい食もお酒も進みます！
そして翌日、ちょっと後悔…(>_<)なんてことも。

年末年始を後悔せず、楽しく過ごすために漢方&耳つぼでサポートしませんか？

2018年も、皆様の健康で元気な毎日をサポートさせていただきます♪

新年キャンペーン(1/4~1/31まで)

耳ストレッチ&ジュエリー 2粒 500円

保育士

ブ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

