

健康(漢方)相談ができる お薬屋さんです

お気軽に
ご相談ください

健康相談所の**磯崎香**です。
申年&いて座の49才・A型
大津市富士見台出身。
大学院生(鍼灸師)の息子1人。
食生活を含む生活習慣を基本に
中医学(漢方)の考えを取り入れた
健康相談をさせて頂いています。



風邪薬などの一般薬や雑貨も一部取り扱っております。
ない商品はお取り寄せできるものがありますのでお問合せ下さい
青汁や栄養剤などの健康食品のご相談も承っております。

ケイアイ新聞
健康相談所版

2018年
10月
第42号



10月になりました。10月と言えば秋ど
真ん中ですね。中医学では秋は**【燥(乾燥)】**
です。空気が乾燥しているため、空咳や痰、
喘息、気管支炎などの呼吸器系の疾患、また
お肌や髪が乾燥するなどの症状が起こりやす
くなります。肺や身体を潤す作用のある秋の
旬の食材で潤いと免疫力をつけましょう。
また、秋は**【悲】**の季節。物悲しい気持ちに
なることもあります。そんな時には「朝日を
浴びる」「軽い運動」「お風呂につかる」などで
気分転換しましょう。
健康相談所店主 磯崎香

この秋冬、風邪を引きたくな～い。家族に風邪を引かせたくな～い。
そんな「家族全員の感染症対策していきたい」とお考えの方に、毎日の

板藍茶・板藍のど飴

がおすすめです♪風邪は予防できるのが一番いいですよ!!

板藍茶はお茶やお白湯に
溶かして飲むだけ簡単です。
赤ちゃんやお子さまでも
飲める味ですよ。
授乳中の赤ちゃんは
ママが飲めばOK♪



今から始める感染症対策!!

板藍根には**【抗菌・抗ウイルス・
解熱鎮痛・抗炎症・免疫作用】**が
あります。中国の家庭や学校
ではインフルエンザや風邪の
季節には毎日板藍茶を煎じて
飲ませて予防することが常識
になっているそうです。

板藍根は中国の衛生部が予防
効果があるとして公式に認め
た生薬で、その効果をWHO
も高く評価しています。



お子さまには幼稚園や
学校に持って行くお茶
に1包溶かしてあげて
るといいですね♪

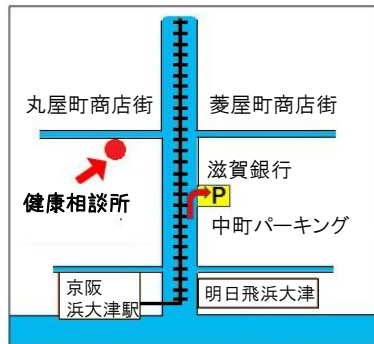
ツイッターでも
話題騒然

ケイアイ薬品 健康相談所 <水・日曜日・祝日がお休み>

多いご相談 生理痛・生理不順・更年期障害・冷え症・胃腸
ホルモン・自律神経の乱れ・風邪・便秘・下痢・軟便・不眠
がん・尿・血流・血栓症・子宝(妊娠できる身体作り)・貧血・乏血
神経痛・ストレス・心の悩み・腸内環境・子どもの健康・膝痛
腰痛・むくみ・アレルギー・蕁麻疹・動悸・息切れ・ダイエットなど

【営業時間】 午前10時から午後6時 【電話】 077-522-8039
【住所】 〒520-0043 大津市中央1丁目5-4 丸屋町商店街内

駐車場は中町パーキングをご利用ください



5,000円以上お買上げで1時間無料券を進呈

便秘・下痢・風邪・アレルギーのお悩みは

お買い物割引券

このチケットをお持ちの方、商品一品一個に限り

10% OFF

(特価品・推奨品・一部メーカー品を除く)

10月まで有効・他チケットと併用不可

丸屋町商店街 健康相談所

TEL: 077-522-8039

お買い物券

¥100

1点500円以上お買い上げの方

10月まで有効・他チケットと併用不可

丸屋町商店街 健康相談所

TEL: 077-522-8039

お買い物券

¥100

1点500円以上お買い上げの方

10月まで有効・他チケットと併用不可

丸屋町商店街 健康相談所

TEL: 077-522-8039

腸内環境の改善が基本です

腸内環境を良くするためには善玉菌を増やす【乳酸菌】がたくさん必要です。



いえいえ、**プロテサンエフイー**が菌数が多くておすすめです!!

じゃあ、ヨーグルト?



1個約90円に
乳酸菌は
約10億個



1包100円に
乳酸菌は、
約3000億個
ヨーグルト
の**300倍**

赤ちゃんがほしい...まずは、身体づくりから始めませんか?

健康相談所では妊娠しやすい心身作りのご相談を承っております!!

病院で治療されている方も身体づくりは大切ですよ。

追加してね⇒

赤ちゃんがほしい!! そんな時こそ漢方相談♪まずは、ご予約くださいね♪ 電話: 077-522-8039



健康相談所 LINE@

「腸内環境と乳酸菌のお話」

乳酸菌や(ビフィズス菌)

これらの菌は、皆さん身体に
よいと言われていてるので積極的に
摂取されている方も多いと思いま
すが、しかし、この乳酸菌達は、

誰のための栄養でしょうか?

実は、乳酸菌はオリゴ糖や食物
繊維と同じで、人間の消化器管で
消化されず腸からも吸収されな
いので人間の栄養にはなりません
では、誰のために摂取するの
かと言うと私達の健康維持に大き
く関わっているとされる腸内細菌
のための栄養なのです。

腸内細菌は皆さんの関心が高い
のでご存知の方も多いと思います
が、腸内に住みついている細菌に
は**善玉菌・悪玉菌・日和見菌**の3つ
の種類があります。最近耳にされ
る**【腸内フローラ】**は腸内細菌の
ことです。

善玉菌は人体にとって有益な
作用をもたらす菌、悪玉菌は人体
にとって好ましくない作用をもた
らす菌です。日和見菌は中間的な
菌で、善玉菌が優勢なら何も悪さ
はしません、悪玉菌が優勢にな
ると悪玉菌に加熱し、悪玉菌を
増やします。

善玉菌も悪玉菌も体内に取り入
れた食物を分解しますが、善玉菌

は主に糖類を、悪玉菌はたんぱく
質を分解します。善玉菌が糖類を
分解する作用は**【発酵】**で、腸内
を健全な弱酸性に保ち、悪玉菌の
繁殖を抑制します。一方、悪玉菌
による分解は**【腐敗】**で、腐敗臭
のするガスを発生させて腸内環境
を悪化させたり、発がん物質を
作り出すこともあります。

腸内環境を良くするには腸内に
住みつく善玉菌をいかに元気に
させて、また、増やしていくかが
大切になってきます。そのために
乳酸菌が必要なのです。

近年、インフルエンザなどの感染

症予防に毎日のヨーグルトとい
うことがブームになってますね。
ヨーグルトに含まれる乳酸菌が
腸内環境を良くすることで腸の
粘膜が強くなり、結果、免疫力も
上がり、感染症を予防することが
できる...という仕組みです。

しかし、1個のヨーグルトには
10億個位の乳酸菌しか含まれて
いません。腸内には100兆個の
腸内細菌がいるので実は10億個
ではエサとしては少ないのです。
健康に役立てるためには、**できる
だけ乳酸菌数の多い商品を選ぶこと
がポイント**です。ケイアイ薬品で
は比較的安価で菌数の多い乳酸菌
が健康維持やアレルギー、便秘や
下痢などにお悩みの方に人気です。
ご興味のある方は、ぜひ、ご相談
ください。