

ケイアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき 2020年11月

丸屋町商店街「ケイアイ薬品健康相談所」の
いそぎかおりです。ギリギリ51才です。

11月1日（日）にイスクラ漢方を扱っている薬屋さんの
組織である「京滋奈中医薬研究会」で初の試みである
「漢方Webセミナー（消費者講演会）」を開催しました。

って言うてもこの記事を書いている今は開催前ですが、
この時点で既に予想を超える500名以上のお申込みがあり、
主催者側もビックリ仰天の人気となりました～感謝感謝♡

中医学（漢方）は、「根本治癒」や「体質改善」が
できる素晴らしい医学です。また、「感染症予防」や
「ストレス」などにも幅広く対応できます。

中医学は「漢3割／生活（食）7割」という考えなので
漢方を飲むだけでなく不調を作ったその人の食生活を含む
生活習慣の改善も同時に行うことができるのも魅力です。

そんな中医学に興味を持っていただいて500名もの方が
セミナーに申し込まれたこと心から嬉しく思います。
ありがとうございました。

寒くなる今月も元気に頑張りましょう

外敵から身体を守る

板藍茶・板藍のど飴



ばんらん
パーフェクト！！

板藍茶120包 6,600円＋税
板藍のど飴12粒 360円＋税
板藍のど飴80粒 1,800円＋税

風邪の季節に欠かせない最強アイテム★★★★★

手洗い・うがい・マスク、、、そして板藍茶（飴）！！
あなたやあなたの大切な人を守る新しい時代の新習慣！！

・・・板藍根（ばんらんこん）とは？

板藍茶や板藍のど飴に使われている「板藍根」はアブラナ科
のホリバタイセイの根を乾燥した生薬です。中国では、風邪や
インフルエンザ、扁桃腺炎、耳下腺炎、带状疱疹、肝炎などの
ウイルスが原因となる疾患の治療に欠かせない生薬として昔から
重宝されてきました。漢方的には涼血解毒、清利咽喉という力が
あり、細菌やウイルスによる炎症や感染による発熱、腫れ、痛み、
鼻血、のぼせ、充血、のどの痛みなどを抑える働きがあります。

板藍茶は離乳食の始まった**赤ちゃん**からお飲みいただけます

冷えると悪化する 腰痛、関節痛、下肢のしびれ、痛み

慢性的な痛みやしびれを
取りたい

毎日、痛み止めを飲んだり、
湿布を貼っても全然効かない…
リライですよ☺



そんな痛みやしびれをお持ちの方にお試し頂きたいのが、

独歩顆粒（どっぽかりゅう）＋**冠元顆粒**（かんげんかりゅう）

という漢方の組合せです！！

この組み合わせは慢性的で「冷えて痛む・しびれる」
「暖めると楽になる」という方向に向いています。例えば、
お風呂に入るとマシになるという方にピッタリの処方です。

痛みを助ける漢方は
他にもあるよ
相談してね！



かおりさんの食育道

人間に必要な栄養が揃っている牡蠣



元気 UP!

牡蠣には**人間が必要とする殆ど全ての栄養素が含まれて**います。
タンパク質・糖質・脂質などの基本的な栄養素はもちろん、旨味
のもとになるグルタミン酸やグリシン、アスパラギン酸なども含まれ
ています。さらに、ビタミンB・D・E・Fを含有。その他、亜鉛、
カルシウム、リン、鉄、銅、マンガン、ナトリウムなどのミネラル
や必須アミノ酸もそろっています。お子さまから働き盛りの方～
高齢の方までの健康に欠かせない栄養素が豊富に含まれる上に、
生活習慣病の予防、動脈硬化の予防、血液の酸性化の防止、貧血
などの効果もある直ぐに役立つスーパーパワーアップ食材です。

・・・牡蠣の亜鉛

牡蠣は他の食品に比べ「**亜鉛**」の含有量が格段に高い食品として
注目されています。亜鉛が関与している代謝酵素は200種以上と
言われており、DNAやタンパク質の合成、視力や聴力、性ホルモ
ンの分泌、免疫力のコントロールなど大切な働きに関与しています。

でも牡蠣は苦手…毎日は食べられない…という場合も。そんな時
にはお馴染みの「**カキ肉エキスバランスターWZ**」がありますよ☆

兵馬俑を見に行ってきました



トリックアート



母が中国「秦」の始皇帝の作った「兵馬俑」が見たいということで中国まで…はさすがに無理なので、姫路の太陽公園まで車で行ってきました(^^)

太陽公園の「石のエリア」にある兵馬俑は、1000体の素焼きの兵馬俑を当時と同じ工法で復元し、中国より運び設置したものです。1つ1つ顔や髪型や服や体格が違う1000体の兵馬俑は圧巻でした。



やっと会えた
兵馬俑

石のエリアには兵馬俑の他に、パリの凱旋門、中国の万里の長城、エジプトのピラミッドなどがありましたよ☆

また、「城のエリア」にはドイツのノイシュヴァンシュタイン城をモデルに作られた白鳥城があり、お城の中でトリックアートを体験することができました。

平日で人も少なくほぼ貸し切り状態でコロナ対策バッチリでした。

食生活と健康

甲賀市の自然&漢方サンポウ
渡辺元貴先生のブログより
参考に読んでみてね！！

生活習慣病って聞いたことありますか？もちろんご存知ですよ(笑)先天性を除く、高血圧、高脂血症、糖尿病、痛風などが一般的なものだと思えます。塩分の摂り過ぎや油の摂り過ぎで高血圧や高脂血症になり、糖分の摂り過ぎで糖尿病になり、プリン体の摂り過ぎで痛風になります。

他にも糖質や油の摂り過ぎで脂肪肝になりますし、アルコールの摂り過ぎで肝炎になります。食べ物ではありませんが煙草の吸い過ぎで慢性気管支炎になるのも生活習慣病に当てはまるでしょう。普段の食生活の積み重ねが体に現れてきたもの。それが生活習慣病です。ずばり名前の通りです。

その生活習慣病になって生活習慣を改めている人って、割と少ないように思います。薬で症状をマスクして、本質を見て見ないフリをしている人が多いように思います。薬を飲んでいれば全てが上手くいくのなら良いのですが、実際はそんなことばかりではありません。

食べ過ぎで肥満が進めば体の膨張によって血管が圧迫されて血管の梗塞につながっていきますし、がんなどの別の病気に横やりされることもあります。実際に塩の摂り過ぎは胃がんのリスクを高めたり、高脂肪食は大腸がんや乳がんのリスクを高めることは以前から知られているのです。だから薬を飲んでいれば「それで大丈夫」というわけではないのです。

中には当てはまらない方もいるとは思いますが、早くから生活習慣病になる方は、砂糖や油や塩を大量に使う傾向にある濃い口好みの方が多そうです。それは、とても刺激的な味で快感が得られる味です。味覚は慣れが生じますので、さらに濃くしないと以前と同じような快感が得られなくなってしまい、いつの間にか「こんな味の無いもの食べられるか〜！」という状態になってしまいます。

この状態を改善しようと思うと、一度薄口にしなければなりません。最初はツライですが、しばらくすると味覚は徐々に戻ってきます。そしていつか「野菜って何もつけなくてもこんなに美味しかったっけ？」となっていきますよ。

繰り返しますが「薬を飲んでいれば万事良し」ということはありません。ご自分の将来や身の回りの方のことを考え食生活を見直していきましょう。その上で「こんな味気のない物食べるくらいだったら死んだ方がマシだ〜」と本気で思うのなら止めませんが、、、。

ご自分のために家族や身の回りの人のために
食生活を改善しませんか

在宅勤務で1日4食以上の人が急増

昨今、新型コロナウイルス感染症の影響で在宅でテレワークに従事する人が増えましたが、それに伴って食のリズムが変わったという人が急増しているそうです。

大手食品メーカーの調査では間食が増えて「1日4食以上」食べるようになった人が半数を超えていたとか。ここで言う間食とは、お菓子などのおやつとは別のもので、お腹を満たす食事になります。食事の合間に小腹が空いてカップ麺や冷凍チャーハンなどのインスタント食品を食べる人も多いでしょう。

今までも食生活の乱れにより「栄養バランスの欠落」が指摘されてきましたが、コロナ過で更に食の乱れが出てきてしまいましたね。心身の健康を保つ大切な食、必要な栄養が摂れる食事をしているか、今一度見直しをしてみてくださいね！！

漢方相談ができる薬屋さん ケイアイ薬品健康相談所

大津市中央一丁目5-4 (丸屋町商店街) 営業時間：10~18時

休み：水・日・祝日

077-522-8039

健康の相談、ご予約受付中！
お気軽にご連絡ください☆

店主の
磯崎香
です。



ホームページ



LINE

友達登録してね