

ケイアイ薬品健康相談所 かおりさんのつぶやき 2022年

丸屋町商店街

「ケイアイ薬品健康相談所」の
いそざきかおりです。



旬のものを
食べよう



旬の食べ物は、安価で美味しくて、
栄養たっぷり～**食べなきや損損**ですよ。

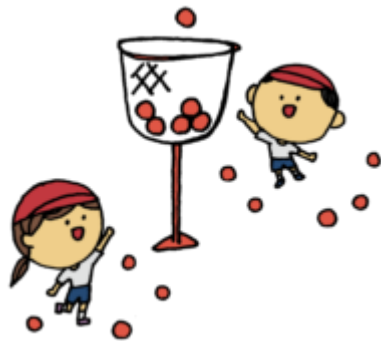
病気予防&改善、食生活を含む生活習慣のご指導や日頃の養生、
再発防止、家族全員の健康など、なんでもご相談下さいね
ガン治療など強い治療の身体作りもご相談ください。

今月もやっぱり麦味参(ばくみさん) 推し

8才以上OK

10月の元気も
麦味参にお任せ

お出かけ・スポーツ
夏の疲れが取れない
しんどい・だるい



夏の疲れが取れない人、疲れやすい人、感染症後の体調不良、
元気だけどスポーツやお出かけで疲れた人

感染症後の心身回復にも



感染症の後に
体調が戻らない人
多いです
しっかり治しましょう

風邪やコロナの感染症後の不調、いつでもご相談ください

10月30日(日) 易学出張鑑定

現在、九星気学を学んでいます、その師匠である大ベテランの林佑香先生にケイアイ薬品健康相談所まで来ていただき、出張鑑定を行っていただくことになりました。

- 10時～11時
- 11時～12時
- 13時～14時
- 14時～15時
- 15時～16時

鑑定料
1時間5千円

先着順受付
ご希望のお時間を
ご予約ください
(空いていれば2時間OK)

どんなお悩みでも気軽に鑑定していただけます。家族のこと、
仕事、結婚、夫婦仲、仕事、金運、病気、人間関係など。

—— 林佑香先生のご紹介 ——

東洋易学学会易学士・教授・講師の資格を持つ、鑑定歴40年の
大ベテラン先生です。気学・四柱推命を中心に姓名判断など
幅広い鑑定をされています。気学は、日々の生活に良い気を取
り入れながら幸せになっていけるように鑑定することが基本
の考えです。今日よりも明日が明るく笑顔で過ごせるように
「良い気」でもって心のケアをしてさせていただきます。



かおりさんの食育道

秋刀魚の季節がやってきました



美味しい
旬の秋刀魚で
秋を元気に

栄養の塊と言われている秋刀魚は、タンパク質の他に、
DHA・EPA・ビタミンD・カルシウム・鉄分などビタミンや
ミネラルも豊富に含まれています。

DHAは、脳細胞や目の網膜を活性化し、脳に直接入って作用
するので記憶力や集中力の維持、認知症予防に効果的です。
また、EPAは、中性脂肪の低下や血液をサラサラにするので、
生活習慣病予防に効果を発揮します。

更に、鉄分が含まれているので、貧血気味の方・成長期の子供に
是非食べて欲しい食材でもあります。カルシウムは骨や歯を健康的
に保つために必要な栄養素で、ビタミンDと一緒に取り込むこと
で、効率的に吸収する事が出来ます。

身体に必要な栄養取れていますか？



- ま** 豆類) 豆、納豆、豆腐、みそ、大豆など
- ご** ごま) ごま、ナッツなどの種実類
- わ** わかめ) わかめ、昆布などの海藻類
- や** やさい) 野菜類
- さ** さかな) 魚介類 (特に小型の青魚)
- し** しいたけ) しいたけ、しめじなどのキノコ類
- い** いも) じゃがいも、さつまいもなどのイモ類



現代人は
微量栄養不足？！



現代人は、食べたいものを、食べたい時に、食べただけ食べることができます。それは一見とても幸せなことですが、実はそんな食生活を送っている現代人の多くが新型栄養失調といわれる「栄養不足」に陥っていると言われてています。

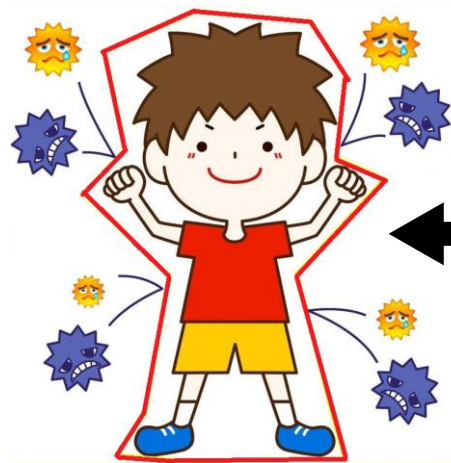
新型栄養失調

新型栄養失調とは、エネルギーとなる炭水化物（糖質）や脂質などは足りているのに、身体を維持するためのタンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維など、特定の栄養素が不足している状態のことです。好きなものだけを食べて栄養バランスを考えない食事、「〇〇抜き」「〇〇だけ」などの偏ったダイエット食、コンビニやファストフードばかりの偏った食生活等が原因で、慢性的な微量栄養失調となり、様々な体調不良や病気を引き起こしてしまいます。

その上、現代食は、炭水化物（糖質）や脂質などが多く、それが原因で生活習慣病などのリスクを高めています。食事は楽しみもありますが、生命維持するために必要な栄養を摂取するためにするものです。「まごわやさしい」で、食事の栄養バランスを整え、新型栄養失調を防ぎましょう。

風邪やコロナになりたくない

(衛気を高めて風邪知らず)



身体を外敵から
守る力

衛気

漢方で
増やしましょう

じゃき

中医学（漢方）の世界では身体を**邪気**（ウイルス・細菌・花粉・化学物質・湿気・乾燥・ホコリ・高温・低温など）から守る働きを**衛気（えき）**と呼んでいます。

衛気は、皮膚や鼻、気管支などの粘膜細胞を強化して免疫力を整え、体表にバリアを張り巡らせて、邪気の侵入を阻止し、病気になる前に防ぐ働きをします。

季節の変わり目に体調を崩しやすい、風邪を引きやすい、粘膜が弱い、呼吸器系が弱い方は、衛気を高める漢方で身体の防衛力を強化することで、風邪などになりにくい体質を作ることができますよ。いつでもご相談ください。

お悩み解決（健康相談）

ケ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

店主の磯崎香です。大津市富士見台育ちのA型です。ケアイ薬品健康相談所では「健康の基本は食」という考えを基本に、中医学（漢方）の考えを取り入れたご相談をさせて頂いております。なかなか治らない症状や病気、毎日の健康維持や病気予防、がんなど重い病気のケアや再発防止、子宝・子育て相談など幅広く対応しております。お悩みのある方は、まずは、お話をお聞かせください。相談して治せることがたくさんありますよ。お気軽に☺

いそぎ
かおり

53歳



初めてのご相談は「1時間半程」お時間を頂きますので、お電話か以下のHPかLINEから事前にご予約の上、ご来店ください。



HP
ホームページ



LINE

友達追加して
メッセージを送ってね