



5月5日は立夏。紫外線量が急激に増加。日焼け止めと十分な栄養がお肌を守ります。

朝が起きれない、体がだるい…起立性調整障害。

5月は比較的湿度も温度も安定して、1年でも過ごしやすい爽やかな季節ですね。4月に入学、進学、入社、転勤など環境がガラッと変わり、ちょっと落ち着いてくる時期でもあります。そんな中、学校に行きたくても行けなくなるお子さんたちがいます。主に10代が多く、朝起きるとめまい、倦怠感、動悸、頭痛が毎日続く…雨の日は特に悪化します。この年代は性ホルモンが大きく変わる時期。それに合わせて自律神経に異常が起こり、循環器系の調整がうまくいかないことで起こります。運動不足も原因の一つなので、ゲームやネットのしすぎも要注意！食事では甘いものの摂りすぎもNGです。漢方薬でもサポートできるものがいくつかありますが、特に水の巡りを良くしたり自律神経を整える「苓桂朮甘湯(りょうけいじゆつかんとう)」という漢方がよく使われます。爽やかな時期を気持ちよく過ごしてもらいたいですね！



お知らせ

■ 5月の鍼灸院の営業日 ■

4/11、18、25。いずれも受付は火曜日 10時～16時。

初回は問診に時間がかかるため、1時間半～2時間ほどお時間を頂きます。施術後も体調を維持できるよう、しっかりとお体を確認しアドバイスを致します。お電話か店頭でのご予約となります。

■ 漢方薬剤師不在日時のご案内 ■

5/6(木)、5/17(月)は13時以降不在、5/11(火)、25(火)、29(土)は12時まで講座のため漢方相談の対応ができませんので漢方薬をご希望の方はご注意くださいませ。

■ 東洋医学を3回で学ぶ！入門講座 ■

5/29、6/12、6/26(いずれも土曜日の10時-12時)に開催します。全く東洋医学を知らない方でも大丈夫。東洋医学が難しいのは、理論もですが専門用語が多いから。市販の東洋医学の本を読んでも意味が分かるように、基礎の基礎を学びます。単発の受講も可能ですが、続きものの講座となりますのでご了承ください。(zoomあり)未病ラボで行う入門講座は最後となりますのでお見逃しなく！

■ いろんな竜眼肉が揃ってます♪ ■



竜眼肉(黒) 100g : 648円
竜眼肉(白) 60g : 756円
サクサク龍眼 50g : 1,041円

ライチのような果実である竜眼肉。その外見がまるで龍の眼玉のようだからと名付けられました。気血を増やし精神を安定させ、眠りを深くします。

未病ラボでは漢方使う一般的な黒い竜眼肉だけでなく、上品な味の白タイプ、フリーズドライタイプもありますよ！

New!! 講座 お知らせ

詳細は別紙講座案内 5.6月のスケジュール、もしくはHPで！

発酵なめらかあん教室



西村祐衣先生

6/30(水) 10:30～12:00

参加費：3,500円(材料費・お茶菓子込)

煮小豆と麴の発酵で作る、ノンシュガーの発酵なめらかあんを甘酒メーカーを使ったレシピでお伝えします。瓶詰めなめらかあん、復習用の生麴付き☆発酵あんを使った、水ようかんやおやつプレートのおやつも召し上がって頂きます。(お菓子不要の方は500円引き)

薬膳茶

朝のスタートを応援する薬膳茶！

小豆シナモン茶

小豆の香ばしい風味とシナモン(桂皮)や炙甘草で甘味をつけたお子様でも飲める薬膳茶。めまいや頭痛、ストレスなどによる「苓桂朮甘湯」をお手本にしました。小豆はいらぬ水分を輩出し、陳皮で胃腸を整え、シナモンは気を下げて頭をスッキリさせ、炙甘草は精神安定に働きますよ。

【2人分】 小豆 15g 桂皮 3g 陳皮 2g 炙甘草 1-2g
水 500ml



- ①小豆を洗ってフライパンで香りがよくなるまで炒る
- ②他の生薬と一緒に500mlの水に入れ沸騰させる
- ③沸騰して弱火で20分。生薬を濾して出来上がり！

生薬の生命力と古人の知恵をアルコールで抽出 ～薬酒の魅力～



漢方薬局や中華料理店などでよく見る、高麗人参やマムシなどがお酒で漬けられた大きな瓶。なんだか飲めばすごいパワーが出そうな薬酒、見かけたことはありませんか？お酒という健康面からみてマイナスのイメージを感じる方もおられますが、古くから薬効のあるものとして扱われていました。お酒は酵母の力やブドウの果実内で、糖分を分解してアルコールができることで作られます。古代では飲み物としてでなく、薬として使われてきました。こうして作られたお酒は、天然の植物や動物を漬け込むと栄養分や風味を引き出してくれます。お茶と違うのは水溶性成分だけでなく、油性成分もしっかりと抽出し持ちさせてくれるところですね。基本的に薬酒は、滋養強壮、美容、慢性病の改善などに向いています。高熱の時や出血している時、炎症が強いときはあまり向かないのでご注意ください！

自分で作ったオリジナル薬酒、愛着が湧くのでぜひお試しを(^^)/

☆ 薬酒の漬け方&美味しい飲み方 ☆

- ①薬草20g～40gを25度以上の焼酎につける。ハチミツや黒砂糖など甘味や、レモンなどの酸味を入れても。
- ②花や葉は2～3週間、根や実等は4週間を目安に漬けた後、薬草やレモンなどを取り除く。(動物系は高アルコール長期間で)
- ③飲む量は薬酒35～40mlほど。そのまま薬として飲んでもよいが、お湯、トニックウォーター、ジンジャエールなどで割っても。

☆ おすすめのレシピ ☆

◆美肌&女子力UP (鮮やかレッドでフルーティー)

枸杞 紅花 なつめ マイカイカ ハイビスカス

◆滋養強壯の漢方チャイ風 (ミルクで割るとチャイの味わい)

桂皮 玉竹 蓮の実 山薬 紅茶葉

スタッフおすすめ

漢方



りょうけいじゅつかんとう
苓桂朮甘湯
1日分：400円

漢方は構成する生薬の種類が少ないほど効きが早く強いと言われます。苓桂朮甘湯もそのひとつ。頭部に上がった気を下げる桂皮、いらぬ水を排出する茯苓や白朮、精神の緊張を緩和する甘草の4つで構成されます。味はかなり甘く、シナモンティーのようなのでお子様でも飲みやすいです。基本的に胃腸があまり強くはなく、胃にちやぶちやぶと水がたまりやすく、天気が悪くなってくると不調になるタイプにおすすめ。主に頭痛、めまい、動悸、突発性難聴の初期などに短期間で使います。

つぼ

つら～い頭痛に！

頭痛の原因の70%がストレスなのだとか。緊張を緩めましょう。



合谷 (ごうこく)

手の親指と人差し指の骨が交わるところにあり頭痛全般の症状に。反対手の親指で人差し指側の骨に向かって押し込みます。



足臨泣 (あしりんきゅう)

頭痛に即効性があるツボです。足の4、5指の骨の交わるところにあります。

未病ラボ
スタッフ
ひとりごと



矢野

先日簿記の資格試験を受験し、無事合格しました。お金に関する勉強を全くやったことがなく、すべてが新鮮！いつもと違う脳を使いました。でも忙しいを理由にのりくらりとやらないでいたら、気付けば試験3日前。もう娘や息子に勉強しろとは言えません…



池根

高校を卒業した娘がピアスを開け髪を染めました。高校のルールから解放されているのを見て、楽しそう！でも羽目をはずさないよう気を付けてほしいです。そして背格好が同じ私と娘は、髪を染めてからは後姿が同じなんだそうです(笑)



太田

数年前よりソロがキャンプ流行りになってきましたね。私も某YouTubeの影響で7年前に始めちゃいました。最近はキャンプ場がにぎやかになりすぎて野山に行くようにしています。ただ権利者さんの許可を取るのが億劫…ああ、My山が欲しい今日この頃です。

漢方薬局

- 漢方相談
 - 体質診断アドバイス
- ご予約はお電話かネットで→



鍼灸院

- メディカル鍼灸
- 現在毎週火曜日のみ営業しています。
ご予約は店頭かお電話で。

姉妹店：カイセイ薬局 (荒江店)



未病ラボビル1Fの調剤薬局
各種処方箋受け付けております！

- おくすり健康相談 毎週水曜日 14-16時 (要予約 / 無料) 別日も可能なのでお問い合わせください

mebyou

漢方未病ラボ薬局

福岡市城南区荒江1丁目25-15-2F
荒江四ツ角交差点ヨコ
◎西鉄バス(荒江四ツ角)バス停下車
◎店舗横にコインパーキング有り
[営業時間]月～金 /9:00～17:00 土 /9:00～13:00
[定休日]日曜・祝日

☎092-406-0336 (漢方薬局・鍼灸院共通)

お店の日常やいろんな情報を投稿しています♪



facebook



Instagram

ホームページはこちらで検索！

未病ラボ

検索