

体の湿気を取り除いて **スツキリ**



「湿邪」は湿気の多い季節によく発生するので、梅雨の時期は特に注意したいもの。食事や生活のちょっとした工夫で湿邪を追い払い、湿度の高い日本の夏をすっきりと元気に過ごしましょう。

湿気をためないコツは？

●汗をかきましょう！

エアコンの利いた室内で、一日中じっとしていたりすると、体の中に老廃物がたまり発散されません。ウォーキングなどの軽い運動で意識して汗をかき、体の湿度を下げ、代謝をよくしましょう。

●冷たい飲食物や脂っこいものに注意しましょう！

冷たいものやしつこいものをとり過ぎると、胃腸の働きが低下し、消化液がうまくコントロールできなくなり、下痢や嘔吐など、水分代謝異常による症状を引き起こします。できるだけ冷たいものやしつこいものは避けるようにしましょう。



ストレッチ

ウォーキング

漢方で
快適な
毎日を

食物繊維の多い食事は腸内で老廃物や余分な水分を吸収し、便として排出してくれるので、雑穀類、海藻類、根菜類、こんにやくなどを食事にとり入れましょう。イワシ、サンマ、緑豆もやし、緑豆はるさめ、かぶ、大根、冬瓜、ハトムギ、しいたけ、えのきたけ、そばなどがおすすめです。

焦三仙(しょうさんせん)や五行草(ごぎょうそう)などのお茶も普段の生活に上手に取り入れましょう。

しょうじつかりゅう
イスクラ **勝湿顆粒**



第2類医薬品
体力中等度以下のものの次の諸症：
感冒、暑さによる食欲不振、急性胃腸炎、下痢、全身倦怠
12包 1,705円 (税込)
90包 9,614円 (税込)

けんいかりゅう
イスクラ **健胃顆粒S**



第2類医薬品
比較的体力がなく、胃腸の働きが弱いものの次の諸症：
胃炎、胃腸虚弱、胃痛、腹痛、食欲不振、胃部不快感、腹部膨満感、悪心、下痢
45包 6,490円 (税込)
90包 11,880円 (税込)

けんびさんえきすかりゅう
イスクラ **健脾散エキス顆粒**



第2類医薬品
体力虚弱で、胃腸が弱く、痩せて顔色が悪く、食欲がなく下痢が続く傾向があるものの次の諸症：
食欲不振、慢性下痢、病後の体力低下、疲労倦怠、消化不良、慢性胃腸炎
90包 9,900円 (税込)

どっぽかりゅう
イスクラ **独歩顆粒**



第2類医薬品
疲れやすく、下肢が冷えやすいものの次の諸症：
腰痛、関節痛、下肢のしびれ・痛み
60包 8,800円 (税込)

日々の
健康
サポートに

しょうさんせん
晶三仙



健康食品
60包 5,076円 (税込)
180包 10,800円 (税込)

ごぎょうそうちゃ
五行草茶



健康食品
60包 5,940円 (税込)
120包 9,191円 (税込)

日本中医薬研究会会員



漢方相談・健康相談のかえで薬局
〒156-0057
東京都世田谷区上北沢4-36-23
京王線八幡山駅高架下(リトナード八幡山)
☎0120-979-802
www.shinsei-kaede.jp

