

気虚・血虚タイプの方に **なつめ**

胃腸の調子を整え、心を穏やかにする

気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、不眠気味、また、食欲不振や心身の疲れに、体力、気力を補い、元気を与えてくれます。そのまま食べられます。

血虚タイプの方に **くこのみ**

疲れ目、滋養強壯、老化防止、空咳に

耳鳴りや、めまい、足腰に力が入らない、精力減退などの改善に有効です。また、眼精疲労、涙目、視力低下などの目のトラブルにもよいでしょう。そのまま食べられます。

気滞タイプの方に **菊花**

疲れ目や充血、目のトラブルに

春に吹く風に影響される頭痛やのぼせ、花粉症など、主に体の上部に表れるトラブルを防ぎます。目の充血や乾き、目のかすみをよくし、めまいやイライラ、血圧が気になる方にもよいでしょう。お茶に加えるのがおすすめ。

気滞タイプの方に **みかんの皮**

風邪の予防やイライラに

気の巡りをよくするので、胃腸の調子を整えるほか、デトックス作用を促して、新陳代謝をよくします。煮込み料理に加えたり、お茶にしてもよいでしょう。

気滞・瘀血タイプの方に **マイカイカ**

更年期障害や月経痛に

鬱気分を解消するため、胸やお腹のはり、ゲップ、食欲不振、月経不順によいでしょう。

また、血を巡らし痛みをとるので、月経痛、乳房などのしこり、腫瘍にも有効です。お茶に加えるのがおすすめ。

引用：監修 薬日本堂、薬膳・漢方の食材帳、実業之日本社、2010

ハル調剤薬局 川崎市川崎区境町3-1 044-276-8590

ご質問等ございましたら、お気軽にお問合せください。