



空とぶほうき



2023年 秋号

こんにちは！わたしはマロウ。パパは人間、ママは魔女というハーフの魔女☆
相棒の黒猫ミントと一緒に1年に4回、みなさまに“読むクスリ”をお届けします。



【第34号】

「食べる万能薬」ショウガ



ミント

「医食同源」という言葉、聞いたことあるかニヤ？

もともとは「薬食同源」からきた言葉で、病気を治すお薬と食べ物の源が同じという意味。
今回は、「食べる万能薬」とよばれるショウガについて紹介するニャン！

ショウガの原産地は熱帯アジアで、学名は、「ジンギベル・オフィキナレ」で、「オフィキナレ」は、「薬効がある」という意味です。風邪の初期に使われる葛根湯などさまざまな漢方薬に含まれ、古くから食用と薬の両方に使われてきました。

近年健康意識の向上により多くの注目を浴びているショウガには、脂肪を燃焼させ、からだを温める働きがあります。この効果を期待してクッキーやお茶など、ダイエット用の食品も多く見かけるようになりました。

成分には、ジンゲロールやショウガオールなどの辛み成分とともに、シネオールなどの香りがあります。これらの成分は、強い殺菌力をもつと同時に、胃液の分泌を促し、食欲を増進し、消化吸収力を高めます。また血行を良くし身体を温める作用があるため冷え性対策に良いとされます。

ちなみに、お寿司などに添えられる甘酢味の薄切りのショウガは、「がり」とよばれますが、この名前は、「昔、大きなショウガを、『がりがり』と噛んで食べていたから」といわれます。



漢方のお話 ⑤人参湯

寒さがおなかに侵入したことによる胃やおなかの不快感に効く薬です。人参湯は4つの生薬（人参・白朮・甘草・乾姜）で構成されています。乾姜はショウガを蒸したもので、生の物より身体を中から温める力が強くなります。

寒さがおなかに侵入すると脾胃の働きが落ち、気・血の産生が低下します。

気の産生低下により消化機能の低下、食欲不振が起こり、下痢・嘔吐、多尿、けだるさ、身体の冷えにもつながります。

また血の産生低下は貧血につながります。

具体的には、冷え性の人で胃腸症状、下痢、倦怠感、尿が稀薄で量が多い、口中に薄い唾液が溜まる、胃部が軟弱無力で振水音がある、のどの渇きはない場合に用いられます。

よだれの多い子または話しているとき口の端に唾が溜まる人などは、もしかしたらおなかが冷えているのかもしれない。

乾姜の入った漢方薬はお腹を温めて脾胃の働きを回復させてくれますよ。

養生法とは？…日々の生活習慣や心の在り方を見つめなおして 本来あるべき健康な状態にしていくという考え方です

<食養生> 日々の食べ物が身体をつくる！！

食事は私達の生命維持にとって欠かすことが出来ません。
健康にとって望ましい食生活が、健康な身体をつくります。
日々意識して、旬のものを取り入れ、加工食品や添加物を避け、
腹七分目を心がける。
また十分に噛むなど、健康を意識した食生活に取り組みましょう。



しょうが…身体を温めて、風邪や胃腸の不快感を解消！

昔から家庭の常備薬として用いられるほど薬効の高い食材です。
身体を温める作用が強く、高い発汗作用があるため、風邪の初期に食べると、汗を出し、
熱を下げ新陳代謝を良くし回復に向かわせます。
また血行も促進するので冷え性の改善に、また胃腸も温めるので冷えによる下痢や嘔吐、
食欲不振、腹痛、胃痛にも期待出来ます。



管理栄養士監修 生姜のおいし〜いレシピ

管理栄養士に栄養相談できます

1回 550円(税込) ※20分程度

水曜日 : フローラメディカにて(富山市五福)

金曜日 : 西尾薬局大泉店にて(富山市大泉東町)

ご予約は店頭またはお電話で

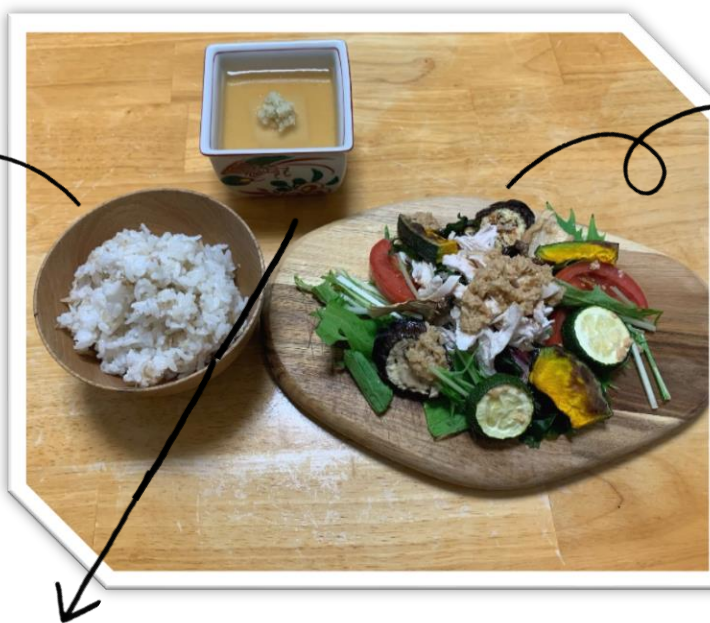
生姜御飯

材料(4人分)

米…2合
生姜…50g
塩…小さじ1
酒…小さじ2

作り方

- ① 米をとき、分量の水を入れる。
- ② 生姜は千切りにしておく。
- ③ ①から小さじ2の水をとる。
そこに塩、酒、②の生姜を入れ炊く。



ゆで鶏とグリル野菜の生姜ドレッシングサラダ

材料(2人分)

・ゆで鶏
鶏胸肉…1枚(約300g)
酒…大さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
塩…小さじ1
だし昆布…3cm幅くらい
水(鶏胸肉をゆでる用)…400cc
・生姜ドレッシング
生姜…20g(すりおろす)
味噌…20g
はちみつ…10g
酢 …10g
マヨネーズ…20g
白すりごま…10g
・グリル野菜は季節の野菜等、お好みで

作り方

- ・ゆで鶏
- ① 鶏胸肉に調味料を揉み込み、30分以上置く。
 - ② 鍋にだし昆布、水400ccを入れておく。
 - ③ ②に①を入れふたをして中火にかける。
 - ④ ③が煮立ってきたら弱火にして3分ゆでる。
 - ⑤ ④の鶏胸肉をひっくり返し更に3分ゆでて火を止め、
ふたをしたまま30分程おく。
- ・生姜ドレッシング
材料を全て混ぜ合わせる。
- ・グリル野菜
カボチャやサツマイモ、ズッキーニ、レンコン、キノコ類など
お好みものに軽く塩をふりグリルで焼きます。
- ・仕上げ
ゆで鶏を手でさいたもの、生野菜や海藻、を器に盛り、生
姜ドレッシングをかける。

空也蒸し

材料(1人分)

卵…1個
※だし汁…150ml
豆腐…1/4丁
※だし汁…50ml
片栗粉…小さじ1
醤油…少々
おろし生姜…適宜
(※サラダ用の鶏肉をゆでた汁)

作り方

- ① 卵をときほぐし、だし汁と混ぜこしておく。
- ② 容器に豆腐と①を入れアルミホイルをかける。
- ③ フライパンに5cm位水を入れ、沸いたら一旦火を止め
②を並べ入れ、7~9分弱火にかけ、火が通ったら火を止める。
- ④ 小鍋にAを入れて混ぜながら中火にかけ、とろみをつけて、
あんにする。
- ⑤ ③に④をかけ、おろし生姜をのせる。

A

10年後も元気でいてほしい 家族や大切な人に 若甦S錠



西尾薬局がおすすめしている「若甦シリーズ」は、薬用人参と、ビタミンB群、ビタミンEなどを配合した滋養強壮保健薬で肉体疲労や虚弱体質、病中病後の栄養補給にというお薬です。

例えば、「若甦S錠」。このなんの変哲もない“黄色い粒”には、多くのこだわりが詰まっています。若甦で使われている薬用人参は6年根！薬用人参は毎年少しずつ成熟していき最高の効果を発揮するタイミングまで6年かかります。また粒の黄色には天然色素を使っています。そしてなによりこの「若甦シリーズ」を永年販売している全国の薬局の先生方が、大切な人にすすめたい薬として紹介しています。

最近疲れがとれない、風邪をひきやすいなど気になる症状のある方はご相談ください。

西尾薬局では「家族や大切な人に飲んでほしいもの」を皆様におすすめしています。

120錠(30日分)3,960円(税込) / 240錠(60日分)7,150円(税込) / 480錠(120日分)12,100円(税込)



今年は残暑が厳しく夏の疲れが残っている方が多いのではないのでしょうか？自律神経が乱れがちな時こそ若甦がお勧めです。また秋の夜長に読書は定番ですが、近頃はスマホやタブレットを利用する方も多いと思います。ブルーライトによる目の疲れにルテインはいかがでしょう。ちょっとした体調管理の相談でも是非当店をご利用くださいませ♪ (大泉店)

私は年間100冊以上本を読む読書家です。毎週、新刊のチェックは欠かせません。「内容を要点を思い出しながら読む」を繰り返すことは脳の神経回路を成長させたり、鍛えたりできるメリットがあるそうです。ポイントは集中して読むこと！脳の様々な部分の活性化に繋がるそうです。今年はずいぶん読書の秋にしましょう。(富崎店)

食欲の秋ということで、この季節に悩まされる事があります。それは栗の皮をむくのが大変な事です。食べたいけど手間がかかる。でも食べたい。皆さんの中で簡単に栗の皮をむく方法を知っている方はいらっしゃいますか？もし知っている方がいましたら是非教えてくださいたいです。(下堀店)

暑くなったり涼しくなったりと気温が中々安定しない日々が続きますね。上飯野店では最近、店内の装飾を秋仕様に変えました。その都度季節に合った装飾に変えていますので、お薬を待っている間など時間がある時にはぜひ注目してみてください。(上飯野店)

トンボも飛び始め秋らしい季節になってきました。今年の夏は日差しが強く日焼けをした方も多いはず。秋は気候が不安定になりやすく紫外線が強くなる事があります。当店では「秋の日焼け対策」として『ビボーン・C』をお勧めいたします！体の内側からシミ・そばかすにアプローチしましょう♪(婦中店)

ご紹介させて頂いた生姜ごはんを、早速作ってみました。シンプルな味付けなので、生姜がアクセントになりとっても美味しかったです。身体もポカポカし、これからの季節にピッタリです。皆様も是非作ってみてくださいね！(フローラメディカ店)

----- きりとり線 -----

空とぶほうき
2023秋号スペシャル特典
フローラメディカオリジナルブレンドハーブティー
ウィンターエンジェル
プレゼント券



生姜入り!

こちらを切り取りスタッフへお渡しください

【有効期限 2023年12月末まで】

店舗情報



- 本店 076-444-5151 富山市五福2337-5
- フローラメディカ 076-444-5151 富山市五福2337-5
- 婦中店 076-466-6388 富山市婦中町板倉462-3
- 下堀店 076-494-1181 富山市下堀9-1
- 上飯野店 076-471-7827 富山市上飯野29-3
- 富崎店 076-461-7161 富山市婦中町富崎1017-3
- 大泉店 076-464-4137 富山市大泉東町2丁目12-10