



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ブの魔女☆  
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。



筋肉の緊張を緩め、頭痛やこりを和らげる

## 葛根 カッコン／食材名 葛・くず粉

「葛」はマメ科のツル植物で、北海道から九州まで広く分布し、日当たりの良い山野で育ち秋に赤紫色の花をつけます。生命力が強く、また、旺盛な繁殖力を持ち日本も加盟する国際自然保護連合 (IUCN) によって『世界の侵略的外来種ワースト100』 に選ばれているほどです。

秋の七草のひとつでもあり、葉、茎、根、花のすべてが有用で古来より日本人の心身を支えてきた和ハーブです。根茎は葛デンプンがたっぷり蓄えられた冬に掘り起こし、皮を剥ぎ干したものが「葛根」という生薬に、葛根からデンプンのみを取り出したものが「葛粉」となります。茎(つる)の繊維は糸として布が織られ、新石器時代の遺跡からも出土しています。葛の茎を煮てから発酵させて得た繊維で編んだ布は葛布(くずふ)と呼ばれ、平安時代につくられ、庶民のみならず貴族の装束にも使われました。

江戸時代には、「和漢三才図会」でも紹介され、丈夫さと美しい光沢をもつことから、衣服、壁紙などに幅広く使われていました。

花は女性ホルモン様作用をもつ成分(イソフラボン)が含まれ、酢の物やてんぷらなどにして摂れば美容や更年期障害にも有用です。また、花を乾燥させたものを葛花(かっか)と呼び、民間薬として葛花1~3gを茶碗に入れて湯を注いで、冷たくしてから飲むと二日酔いによいとされています。

葉は、民間療法で怪我をしたときの傷の止血に用いられ、葉を手で揉んで汁をつける用法が知られています。



葛(根)



葛(花)

近年、葛には内分泌系の補助、血管拡張、神経の安定に有効な数多くのフラボノイド類、肝機能の向上や血圧の安定、動脈硬化予防に良いとされる10種類以上のサポニン、皮膚粘膜の強化となるアラントイン、コレステロールの調整に役立つβ-シトステロールなどの成分が確認されています。

このようにすべてが有用であるため、1300年以上にも渡って伝えられ、家庭の常備薬のような存在であり続けているのでしょう。今後の新しい発見にも期待が膨らみます。

# くず葛

## 「葛」の効能

- 「葛根」 風邪のひきはじめや頭痛、肩こり  
発熱していて筋肉や節々に痛みがあるが、寒気がして汗がでない風邪
- 「葛粉」 葛粉を水で溶いて火にかけ、とろみをつけた葛湯  
首筋や肩、背中、筋肉のこりを解消  
胃腸の働きを助けて発熱による体力の消耗を補う

### 「葛湯」

葛湯は、古く中国で薬として使用されたものが始まりと言われています。  
とろみがつくので、通常の飲み物よりも冷めにくく、体を温めやすいという特徴です。  
風邪などの症状緩和などに活用してみたいかがでしょうか。

作り方は簡単。水1カップに対して本葛10グラムと塩を適量入れ、とろみが出て透明になるまで溶かせば完成。

味のバリエーション：少量の味噌、ハチミツ、甘酒、梅干し等をお好みで加えて

ポイント・・・100パーセント葛の本葛粉を使いましょう。



## 葛粉を使った「じま豆腐」レシピ

### 材料

- 葛粉・・・50グラム
- 水・・・400ミリリットル
- ねりごま・・・50グラム
- 塩・・・ひとつまみ（お好みで）
- わさび
- しょうゆ

### 作り方

- 鍋にAを入れよく混ぜ合ませます。
- ①を弱めの中火にかけしっかりととろみがつくまで煮詰め火から下ろします。
- 型に流し込み粗熱を取って冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めます。
- 好みの大きさに切り、わさびしょうゆでいただきます。  
ゆず味噌や甘い味噌をかけても美味しく召上がれます。



## 手作り葛根茶を作ろう！

風邪のひきはじめに用いられる漢方薬は「葛根湯」。葛根湯は7種の生薬で構成されていますが、食材として買えるものを使用し、身体を温める手作り葛根茶を作ってみましょう。

- クズ
- シヨウガ
- カンゾウ（リコリス）
- ナツメ
- シナモン
- 紅茶

それぞれティースプーン1杯程度（ティーポット1つ分）。  
分量はお好みで調節して下さい。寒気には生姜を多めにするのが良いです。  
カフェインが気になる方は紅茶よりもほろじ茶や番茶がおすすです。

## 漢方薬のお話

### ○葛根湯加川芎辛夷（かっこんとうかせんきぎょうしんい）

葛（くず）が入っている漢方は葛根湯が一番有名ですが、その他に葛根湯加川芎辛夷、参蘇飲、升麻葛根湯があります。  
今回は『葛根湯加川芎辛夷』を紹介します。

その名の通り、葛根湯に「川芎」と「辛夷」を加えた『葛根湯加川芎辛夷』は、9種の生薬から構成されています。（葛根、麻黄、桂皮、芍薬、大棗、生姜、甘草、川芎、辛夷）

川芎は、セリ科センキュウの根茎を湯通しし、乾燥したもので、気の流れを良くして頭痛を改善します。副鼻腔炎に伴って起こる頭痛にも効きます。辛夷はモクレン科モクレン等の花蕾です。詰まる↓炎症発生（副鼻腔炎）↓痛み発生のサイクルである鼻つまりに、民間薬としても用いられます。

この二つを加えたこの漢方は鼻つまり、蓄膿症、慢性鼻炎など鼻症状に効果がありますが、葛根湯が入っていますので葛根湯と同じく風邪の初期にも効きます。

風邪で鼻症状（+鼻に起因した頭痛）がある場合は葛根湯よりおすすです。

# 若甦温・若甦温生姜

お湯に溶かして飲む若甦で ほっと一息ませんか？

コウジン・オウギ・エゾウコギ3つの生薬が自律神経のリラックス効果を高め、心身の疲れを癒します。

PICK UP



**若甦温**  
ビタミンCたっぷり  
美容にも！  
飲みやすい爽やかな  
ゆず味です。



**若甦温生姜**  
身体を温める効果UP！  
酸味の少ない生姜味。  
ホットミルクに溶かすと  
ラテ風に♪

3包 858円(税込) / 14包 3850円(税込) / 28包 7150円(税込)

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。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。



最近、スタッフの間でお昼に色んなお店のお弁当を頼むのが流行っています。昨年、クリスマスにプレミアム弁当を1週間以上前に予約しようとしたら完売していて食べる事が出来ませんでした(涙)今年のクリスマスにはリベンジしたいと思っています。

(下堀店)

今回の冬は比較的暖かいですが、朝と夜の寒暖差で体調を崩しやすいので、若甦温等で体を温めませんか？上飯野店にも若甦温を置いておりますので、興味のある方はぜひご覧になってみて下さい。

(上飯野店)

今回の「空とぶほうき」では、葛がテーマでした。大泉店の道路を挟んだお隣に「丸高菓舗」さんというお菓子屋さんがあります★こちらのお店ではお菓子の他、上質な葛を使用した葛湯を販売しています。私もいただいたことがあります、おいしくてとっても体が温まります。大泉店にお越しの際は、お隣の「丸高菓舗」さんに寄ってみてください!! 営業時間は8:00~14:30(年中無休)と早めなので、ご注意ください。

(大泉店)

新しい年を迎え気持ちも新たに、今年は何かを始めてみようかと思えます。走ってみようかジムに行こうかホットヨガに行ってみようかまだ悩み中ですが、気持ちは固まっているので後は行動に移すのみ！頑張っ続けてられる事に挑戦したいと思います!(^^)!

(富崎店)

私事ですが、今年は子供の七五三を迎えます。ひいおばあちゃんに買ってもらった大切なお被布です。上の子も着て、今回は6回目の出番です。はやくも娘の晴れ姿、楽しみです♡寒い日も続きますが、今年も1年健康に過ごしたいと思います。

(婦中店)

メディカスタッフみんなの今年のしたいこと  
・好きなアーティストのライブに行く！  
・運動を始める！  
・登山する！  
・カーブスに通う！  
・旅行に行く！  
・ヤマドリタケモドキを富山でみつける！  
ワクワク楽しい、そして元気に過ごせる1年になりますように！

(フローラメディカ店)

きりとり線

空とぶほうき

2024冬号スペシャル特典  
【有効期限 2024年3月末まで】

アベシデロンのど飴 2粒  
プレゼント券

こちらを切り取りスタッフへお渡しください



店舗情報



HPはこちら



- 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