


大慶堂通信

2021年7.8月 / Vol.013

Taikeido Newsletter



蝉の声、花火の音、子供達の笑顔と元気な声。
夏空がまぶしく入道雲が湧き上がる
猛暑の季節となりました。
蒸し暑い日が続きますが水分をこまめに摂り
熱中症など気をつけて、くれぐれもご自愛ください。

■ LINE UP

■ 7月8月の養生・10周年記念イベント … 2P
■ 薬膳レシピ (クコの実とマイカイカ) … 3P

■ NEOプチリニューアル!! … 4P
■ 健康サポート支援 … 5P

■ 大慶堂グループからのお知らせ … 6P.7P
■ 知っ得・ワクチン接種を希望する方へ … 8P


SINCE 1913



大慶堂漢方薬局
薬剤師/後藤 良次

夏の養生の ポイント

7月・8月の養生について

7月8月は梅雨があけて、1年で最も暑くなる季節です。中医学ではこの時期は五臓の中でも心臓に負担がかかる季節になります。心臓は生きている間は止まることがなく、常に動き続け、その筋肉運動により体の熱を作り続けています。寝ている間も36℃くらいの体温を維持し続けるのは心臓の働きのお陰です。このような働きをしている心臓はオーバーヒートしやすく暑さに弱いという特徴があります。車のエンジンのオーバーヒートを防ぐためには冷却水が必要です。心臓にとっても冷却水となる体の水分や潤いがとても大切です。夏になり30℃を超える暑さになると体はオーバーヒートを防ぐために汗をかいて体の熱を発散します。この時に体の冷却水となる水分、ミネラル、潤いは失われてしまいます。

①体の余分な熱を冷ます ②汗で失われた体のミネラルや水分を水分を補う。

- すいか、苦瓜、ミント、豆腐→体の余分な熱を冷ます
- すいか、柑橘類、トマト、きゅうり、メロン→汗で失われた水分やミネラルを補う
- 海藻、牡蠣、あさり、しじみ、ハマグリ→ミネラルを補う

おすすめの 食材

夏の養生のポイントは適度な運動です。心臓の機能が良くなり体にこもった熱を発散しやすい体になります。無理のない爽やかな汗がかける程度に体を動かしてください。

大慶堂漢方薬局開局 10周年記念イベント生配信



廣岡 甲太郎氏

24歳の時、クラシックギターを地元太田市のギター教室で習い始める。

2016年ギター文化館主催シニアギターコンクールのミドルエイジ部門にて審査員の満票獲得にて優勝。

今年は大慶堂漢方薬局が開局10周年を迎え、記念イベントとして廣岡甲太郎氏によるアコースティックギターライブを開催させていただきました。その様子をYouTubeまrinaおチャンネルで生配信し、多くの方にご視聴頂きありがとうございました。

コロナ渦ということで中々出かけることも難しくなりましたが世界各地の曲を聴き、行った気分を味わって頂けたらということで選曲して頂きました。

優しい音色に目の前で聴いていたスタッフ達もとても癒され、感動しました。素敵な時間を過ごすことができました。10周年記念イベント生配信を見逃してしまった方はYouTubeまrinaおチャンネルでご視聴頂けますので是非ご覧ください。 [YouTubeはここから!](#)



薬膳レシピ

大慶堂漢方薬局の岡理絵先生が作ったおうちで薬膳シリーズを使ったレシピのご紹介



大慶堂漢方薬局
薬剤師/岡 理絵

今回使うのはクコの実とマイカイカ!

クコの実…薬膳で代表的な『クコの実』ゴジベリーとも言われ、目に優しくそのままでもお召上がり頂けますし、デザートやお茶に入れて優しい時間をお楽しみください。 540円(税込)



クコの実のはちみつレモン漬

- クコの実/10g ●はちみつ/20cc ●レモンジュース/20cc
- ※食材をすべて合わせて一晩漬けておく



クコの実のはちみつレモン漬を使って夏におすすめのレシピ2品紹介!

かぼちゃの煮物

クコの実のはちみつレモン風味



材料

- かぼちゃ/適量
- 水/20cc
- 酒/130cc
- きび砂糖/30g
- 薄口醤油/7cc

- ①水、酒、きび砂糖、薄口醤油を鍋に入れます
- ②カットしたかぼちゃを加え強火で沸騰させます
落とし蓋をしてかぼちゃが柔らかくなるまで煮ます
- ③南瓜を器に盛りつけクコの実をクコの実のはちみつレモン漬と一緒に盛り付け完成です

鶏肉とクコの実のオイスターはちみつレモン炒め



材料

- 鶏肉(もも)/150g
5カット
- 菜種油/10cc
- オイスターソース/20cc
- 料理酒/10cc

- ①鶏肉に塩コショウで下味をつけます
- ②鶏肉と野菜を食べやすい大きさにカットします
- ③フライパンに油をしいて鶏肉と野菜を炒めます
- ④オイスターソース2:料理酒1の割合で合わせ調味料を作り、炒めた具材に加えます
- ⑤クコの実のはちみつレモン漬も適量加えて完成です

マイカイカ…色鮮やかなマイカイカは、バラ科で豊かな香りが特徴です。リラックスしたい方はいつものお茶に入れて、ゆったり特別な時間をお楽しみください。 540円(税込)

マイカイカ(バラの花)の玄米冷や汁

材料

- 濃い目のだし汁/600cc
- マイカイカ(バラの花)/2g
- 味噌/7g
- すりごま/3g
- お好みの野菜



- ①まず初めにだし汁にマイカイカを入れたしのベースを作ります
- ②マイカイカ入りのだし汁100cc、味噌、すりごまを合わせます
- ③好きな野菜を加えます
- ④器に玄米ご飯を盛り野菜入りだし汁をそそぎ、白髪ネギを飾ります
マイカイカを軽く潰して飾り、完成です

※今回はキュウリ、みょうが、大葉、白髪ネギ使用 ※だし汁は好みのものを使用



TAIKEIDO NEO プチリニューアル!!

1F NEO Garden Caféネオ・ガーデンカフェ

現在お弁当、ドリンク、デザートのTAKEOUT、物販、YouTube『まりなおチャンネル』の撮影スタジオとなっておりますが、レイアウトを変えテーブル席を増やし購入いただいたお弁当などを店内でお召し上がり頂けるようになりました。また、カウンター席はコンセントのご利用も可能ですのでご希望の方はスタッフにお声がけください。お店の奥にカウンセリングスペースも作りましたので店内のお客様の目を気にせずダイエット相談が出来るようになりました。



2名様以上のお客様には滞在時間を1時間以内とさせていただきますのでご了承ください。



YouTubeまりなおチャンネルも毎週水曜日12時から生配信中です!ぜひ遊びに来てください!



大人気の薬膳スープも復活!

薬膳スープミニ 378円(税込)
薬膳雑炊セット 648円(税込)

玄米ご飯とセットで薬膳雑炊も大人気!!冷たいものを摂りすぎて体が冷えていませんか?薬膳スープで冷えた胃腸をいたわりましょう!

毎月限定メニューを販売中

ちなみに過去にこんなメニューを販売しました。



3月 薬膳
ちらし寿司



4月 深谷ねぎを使った
パンキッシュ



5月 薬膳
たけのご飯



6月 薬膳パエリア

7月は好評につき薬膳ちらし寿司
セタバージョンです!

限定メニューの販売日など詳細はInstagramで
随時配信中ですのでそちらをチェックしてください。



大慶堂は地域の 健康サポート支援を 目指しています。

大慶堂グループの薬局は、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、市販薬や健康食品に関することはもちろん、介護や食事・栄養摂取に関することまで気軽に相談できる薬局として、皆さんの健康をより幅広く、積極的にサポートします。

健康支援の6つのサポート支援

- 健康サポートに必要な専門知識を習得した薬剤師が、相談に応じます。
- 医療機関での受診の提案や、必要に応じ他の関係機関をご紹介します。
- 専門知識を持った薬剤師・スタッフが、一般用医薬品や介護用品などの適切な商品選びのお手伝いをします
- 週末も開局しています（曜日や時間帯は店舗によって異なるので要確認）。お休みの日も気軽にご相談いただけます。
- プライバシーに配慮した相談スペースを用意しています。
- 健康相談に関するイベントを開催しています。イベントにはどなたでも参加いただけます



健康相談イベントの様子
測定器を使用し健康
チェックしています。

第3回さんあい薬局健康セミナー 測定会を開催します。（予約不要、参加費無料）

- 日時／7月28日（水）14:00～15:00 ●場所／さんあい薬局 ●お問合せ先／TEL:048-575-2888
- 内容／採血不要の血中鉄量測定・血中の酸素濃度測定・体脂肪率測定 **ぜひご参加ください!**

地域の皆さまの健康サポートの一環として様々なイベントを実施しています。処方せんがなくてもいつでもお気軽にご相談ください。

ドクターよりメッセージを頂きました。

はしもとクリニック 副院長：橋本 陽子先生
深谷市西島町2-2-2 ☎048-551-8410

佐々木病院 院長：佐々木 敏行先生
深谷市西島町2-16-1 ☎048-571-0242



暑い季節となりました。水分補給は十分に行っていますか？通常1日に必要な水分摂取量は1～1.5ℓと言われております。夏は汗をかいたら更に多めに補給しましょう。自粛により室内で過ごす時間が増えていますが、熱中症は室内でも起こりますので、エアコンや扇風機を積極的に活用して室温を調整しましょう。



梅雨が終わって今年の夏も暑い日が続くと思われます。水分をきちんと摂取して体調管理をきちんとしましょう。当院は深谷の地で70年以上、地域医療に取り組んでまいりました。医療事情は変化いたしますが、患者さんの幸せのために医療を行うことに変わりはありません。皆様に信頼され、「佐々木病院にかかって良かった」と感じていただけるような病院づくりを目指して参ります。

内科・外科・消化器内科・血液内科

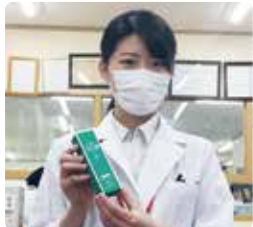
内科・外科・整形外科・形成外科・脳神経外科・循環器科
皮膚科・リハビリテーション科・肛門外科

深谷市の皆様の健康とライフスタイルをデザ

さんあい薬局

肌の老化の8割は「太陽光」が原因!

今年もいよいよ夏本番!ジリジリと照り付ける日差しが辛い季節になりました。そんな中でやっぱり気になる紫外線…シミやしわ、たるみの原因とされ、近年では肌の老化の8割が太陽光による「光(ひかり)老化」の影響といわれています。そこでおすすめなのが「ホワイトリリーの日焼け止め」!ベタつかず、シルキーな塗り心地の乳液タイプ。肌にも地球にも優しく作られており、ノンケミカル処方なので敏感肌の方や小さなお子様にもおすすめです♪今からしっかり対策して、紫外線のダメージを減らしましょう!!



- 月曜～土曜 (9:00～18:30) ●日曜 (15:00～17:00)
- ※日曜は処方せんの受付のみ ●定休日/祝日
- ☎ 048-575-2888 / 埼玉県深谷市西島町2-13-3



訪問看護ステーション じょうずに栄養が摂れていますか?

食事の量が減ってくると身体に必要な栄養素が不足します。このような状況が続くと低栄養状態となり、体力や免疫力の低下(風邪など感染症にかかりやすく、治りにくい)、傷や褥瘡(床ずれ)治りにくい下半身や腹部が浮腫むことが有ります。私たちの身体をつくり、体を動かすエネルギーとなっているタンパク質やカルシウム、鉄などのミネラル類やビタミン類、食物繊維を食事からバランス良く摂ることが大切ですが、摂れない方には、**必要な栄養素をバランスよく配合した栄養補助食品**の活用をお勧めすることが有ります。その方の身体の状態や、好み、栄養補給の目的に合ったものを提案しています。また、食事量低下には、口腔内に何らかの原因となる問題も考えられますので、かかりつけの先生にご相談しましょう。



- 月曜～金曜 (8:30～17:30) ●定休日/土曜・日曜・祝日
- ☎048-577-3671 / 埼玉県深谷市西島町2-13-3



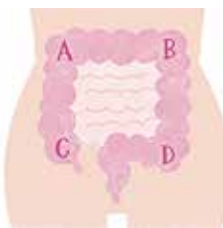
ホームケア薬局

便秘でお困りの方へ part2



今回はマッサージ編をお届けします。【腸もみ】便が滞りやすい大腸の4隅にあたる左右の肋骨の下(A,B) 腰骨の上(C,D)を意識して行います。

- ① 脇からおなかをつかむようにして指をあてる。
- ② ぎゅっと力を入れたり抜いたりしてもみほぐす是非お試しください。



- 月曜～土曜 (9:00～18:00) ●定休日/日曜・祝日
- ☎ 048-575-4193 / 埼玉県深谷市東方町2-3-1



さんさん薬局

忙しい中こそ、一汁一菜で良いのです

お味噌は体を整えてくれる万能な調味料です。子育て中や学業や介護・仕事に追われている方、頑張りすぎず、手軽にミネラルとタンパク質が取れる味噌汁とおにぎりでは十分ではないですか?味噌汁も作るのが大変なとき、アマノフーズのフリーズドライの味噌汁がお勧めです。美味しい上に具も沢山入っていて、さらに減塩という優れものです。是非一度ご賞味ください。



- 月曜～水曜・金曜 (9:00～13:30 / 15:00～18:30)
- 木曜 (9:00～13:30 / 15:00～18:00)
- 土曜 (9:00～14:00) ●定休日/日曜・祝日
- ☎048-577-6791 / 埼玉県深谷市西島町西島町2-1-13



イン。太慶堂グループからのお知らせです。

大慶堂漢方薬局 お肌にも地球にもやさしい日焼け止め

漢方薬局スタッフのイチ押し紫外線対策はもちろんこれです。お肌にも地球にもやさしい日焼け止め、UVシールドEX。お肌に負担の少ない微粒子酸化チタン・酸化亜鉛配合。紫外線吸収剤無配合によりサンゴにも害が無いから、地球にもやさしいんですよ。もちろん小さな



お子様にも使用できて、みんなが幸せになる日焼け止め。大切なお肌をUVシールドEXで守ってあげてくださいね。

●月曜～土曜 (10:00～19:00) ●定休日/日曜・祝日
☎ 048-574-9331 / 埼玉県深谷市上柴町西1-17-10



日赤前薬局 腸をリセットしませんか？



お腹の調子がいまいちな～という方その不調はもしかしたら腸に溜まった腐敗物かも…？「整える」は黒ウーロン茶や、アロエエキス、L-カルニチンなど自然由来の成分を8種類配合！体に優しい商品となっています。この機会に美腸革命が起きるかも…!?「整える」のデトックスパワーを是非一度お試しください♪アンケートにお答え頂いた方にはサンプルをプレゼントしています♪

●月曜～土曜 (9:00～18:30) ●定休日/日曜・祝日
☎ 048-575-3500 / 埼玉県深谷市上柴町西5-9-26



オンラインショップ オイスタープラス～瀬戸内のめぐみ～

夏のオイスターキャンペーン
実施中!



プレゼント♪



暑い夏、汗をかくと体内のミネラルが一緒にでてしまい、ミネラル不足に…また、夏場は軽い食事が多い為、全体的に栄養が不足気味です。熱中症と夏バテ予防には、水分補給とミネラル補給が大切です。ビタミン、ミネラル豊富な牡蠣のサプリメント「オイスタープラス～瀬戸内のめぐみ～」で暑い夏も元気に乗り切りましょう！ただいまオンラインショップ、各店舗にてキャンペーン実施中!



注文
QR

●月曜～金曜 (9:00～18:00) ●定休日/土曜・日曜・祝日
☎ 048-577-7311 / 埼玉県深谷市西島町2-13-3



NEO Aesthetic Salon



埼玉県深谷市
仲町5-1・3F
☎048-598-5051



NEO Garden Café

NEO Garden Caféの情報は4ページをご覧ください。



埼玉県深谷市
仲町5-1・1F
☎048-571-0216



●月曜～金曜 ●定休日/土曜・日曜
●営業時間 9:00～20:00 (最終受付18:00)

●営業時間/月曜・火曜・金曜 (9:00～18:00)
水曜・木曜 (9:00～14:00) ●定休日/土曜・日曜・祝日

血糖を一定に抑える働きをするホルモン「インスリン」が1921年、カナダ・トロントで発見されて今年でちょうど100年となりました。糖尿病とはインスリンの作用低下による代謝異常です。血糖値が上がり、尿に糖が排泄されると同時に細胞の中が飢餓状態になり細胞の機能障害が起こる病気です。さらに、血糖値が上がり血液がネバネバになることにより、血管がポロポロになり合併症が起きてしまいます。インスリンが発見される以前は糖尿病には効果的な治療法が無く、糖尿病と診断されることは、死の宣告と同じことを意味していました。100年前、フレデリック バンティング率いるカナダの研究チームがインスリンを発見したことで、糖尿病を効果的に治療するための方法が初めて誕生しました。以降、インスリンは何世代にもわたり数え切れないほどの患者さんの命を救ってきました。今日では糖尿病は、適切に管理することで『ともに生きる病』へと変化しました。

インスリン発見から100年



会長おすすめお酒日記

お酒の量減らしたい方へ

缶入りのお酒は量を把握できますが焼酎やウイスキーなどは計量かカップで計り、量を記していくことで1日の量が減ったという会長です。飲みすぎる事がなくなるのでおすすめです。



#7119にご相談ください

薬局は処方箋がないと行けないというイメージがありますが病院に受診すべきか迷った時などもお気軽にご相談ください。又、24時間対応の☎#7119では年中無休で看護師へ相談可能です。



新型コロナワクチン接種を希望する方へ

令和3年5月より新型コロナワクチンの全国接種が始まりましたが以下のような注意事項があります。基礎疾患（持病やアレルギー等）をお持ちの方は必ずかかり付け医師等にご相談のうえ、予約をしてください。

①下記の病気や状態の方で、通院/入院している方

- (1) 慢性の呼吸器の病気 (2) 慢性の心臓病（高血圧を含む） (3) 慢性の腎臓病
- (4) 慢性の肝臓病（ただし、脂肪肝や慢性肝炎を除く） (5) インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病 (6) 血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く） (7) 免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む）
- (8) ステロイドなど、免疫機能を低下させる治療を受けている (9) 免疫の異常を伴う神経疾患や神経筋疾患 (10) 神経疾患や神経筋疾患が原因で体の機能が衰えた状態（呼吸障害等） (11) 染色体異常 (12) 重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害が重複した状態） (13) 睡眠時無呼吸症候群

②基準（BMI 30以上）を満たす肥満の方 ①に該当される方はかかり付け医等へ。②に該当される方は大慶堂漢方薬局、TAIKEIDO NEOにダイエット専門カウンセラーがおりますので是非ダイエットのご相談ください。

オンラインショップ



ホームページ SNSに遊びにきて下さいね！フォローもお願いします

ホームページ



Facebook



Twitter



YouTube



チャンネル登録をお願いします