

Taikeido.2024

大慶堂通信

2024年夏号 / Vol.030

渋沢栄一「めぐり旅」

7月にいよいよ新・1万円の肖像となる深谷の偉人「渋沢栄一翁」。深谷はもちろん、埼玉には、渋沢栄一翁ゆかりの地がたくさんあります。

この度、埼玉県物産観光協会さんが発行している『渋沢栄一めぐり旅』というパンフレットの中にある、渋沢栄一翁にちなんだお土産品コーナーに、弊社「OUCHIdeYAKUZEN 薬膳スープ」が掲載されました！

パンフレットには、「渋沢栄一翁思い出の地をめぐるモデルコース」がたくさん掲載されています。道の駅など県内広域に設置されていますので、見つけたら手に取って、渋沢栄一翁ゆかりの地に、是非足を運んでみてください。



こちらのQRコードからも、パンフレットをご覧ください。

TAIKEIDO
SINCE 1913

LINE UP

- 夏の養生に大切なポイント …2P
- オススメ漢方・夏のおすすめ食材を使用した簡単レシピ …3P
- 星空ビアガーデン …4P
- Q&Aコーナー …5P
- 肩もみRelaxカフェ・健康セミナー …6P
- グループ店舗情報 …7P
- Taikeido Diary・大慶堂からのお知らせ …8P

日本の梅雨から夏は、気温の上昇とともに、湿気も体調を崩す大きな要因になります。湿度が高いと汗が出にくくなり、体に水分が溜まってしまい、「湿邪(しつじゃ)」となり、さらにクーラーで冷える事により、血流が悪くなり、なんとなく体が重だるく感じたり、疲れやすくなったり、関節や腰が痛んだり、下半身がむくんだりします。

また、余分な湿気は、消化機能の働きを悪くしてしまうので、この季節は一年で一番、**胃腸を気遣うことも夏を元気に過ごすポイント**となります。

夏の養生

夏の養生におすすめ食材

夏は暑さによる発汗のため、冷たい水分を取り過ぎてうまく吸収できなかつたり、余分な水分が体内に溜まって、尿の出が悪い、倦怠感、むくみ、などの症状が現れる場合があります。一方では潤いが不足し、他方では不要な水分が停滞しているといった状態が体内で起こっている状態になります。

～そこで夏におすすめの薬膳食材は～

- 熱くなった体を中から冷やす
はたらきや利尿作用があるもの。
(きゅうり、とうがん、ゴーヤ、すいか、メロンなど)
- 湿気を取り、夏の冷えに効果的。
消化を助けてくれます。
(生姜、長ねぎ、しそ、みょうが、わさび)
- 収れん作用があり、汗が出るのを抑えて
くれます。食あたりの予防にも。
(梅干し、夏みかん、酢など)
- 夏ばての食欲不振に、消化吸収を助けます。
(とうもろこし、じゃがいも、かぼちゃ、枝豆、とうふなど)

養生に大切なポイント

①湿気を防ぐために、また熱中症を防ぐために、風通しを良くしたり、クーラーを上手につかみましょう。

②汗をかいた衣類は早めに取り替えるようにしましょう。洗濯した衣服はよく乾かしてから、着用しましょう。生乾きの衣類を着ていると、湿邪により体のだるさにつながってしまいますので、お気をつけください。

二十四節気 (にじゅうしせっき)

- 芒種(ぼうしゅ) / 6月5日
稲や麦など芒(のぎ)のある植物の種を蒔く頃。
- 夏至(げし) / 6月21日
一年でいちばん昼の時間が長くなる頃。この日を境にだんだんと日が短くなっていきます。
- 小暑(しょうしょ) / 7月6日
梅雨が明け、暑さが本格的になる頃。
- 大暑(たいしょ) / 7月22日
一年でもっとも暑さが厳しく感じられる頃。
- 立秋(りっしゅう) / 8月7日
秋の気配が少しずつ感じられる頃。
- 処暑(しょしょ) / 8月22日
夏の暑さが和らぐ頃。稲穂が色づき始めると同時に台風の季節も到来します。

夏のオススメ漢方

「勝湿顆粒」

(しょうしつかりゅう)



「暑気あたり」や、「なんだか体が重だるい」、「食欲がない」、「胃が冷えていてむかむかする」、「むくみが気になる」という梅雨から夏にかけて起きやすい症状におすすめの漢方が、体から「湿邪」を取り除いてくれる「勝湿顆粒(しょうしつかりゅう)」です。旅行にもぜひ、持って行っておくと安心な漢方です。

上記の様な症状が出たら、ぜひ、この漢方を思い出して下さい。

お問合せ
大慶堂漢方薬局

☎048-574-9331

大慶堂漢方薬局の
LINE登録は
こちらから→



LINE

夏のおすすめ食材を使用した簡単レシピ

スイカとクリームチーズの冷静スープ

材料

スイカ/適量
(そのうちの半分はミキサー用、残り半分は角切り用)
クリームチーズ/適量
レモンジュース/お好みで
はちみつ/お好みで
ミント/飾り用

作り方

- ①スイカをミキサーでまわす。
- ②スイカとクリームチーズを1cm角切りにする。
- ③ミキサーで回したスイカを器に注ぎ、角切りにしたスイカとクリームチーズをのせる。
- ④ミントを飾り出来上がり。



豚肉とゴーヤの冷しゃぶサラダ〜梅ドレッシング〜

材料

冷しゃぶ用豚肉/300g
ゴーヤ/1/2本
きゅうり/1/2本

香味野菜

長ねぎ/1/2本
みょうが/1本
生姜/1片
大葉/2枚

梅ドレッシング

ポン酢/50ml
梅干し/1ヶ
カリカリ梅/1ヶ
いり胡麻/小さじ1
胡麻油/小さじ1

作り方

- ①沸騰したお湯に豚肉を入れ加熱後、冷水で良く冷ます。
- ②ゴーヤはわたを取り、薄くスライスしてお湯に塩を入れボイルした後に冷水で冷ます。
- ③上記①、②の水分をキッチンペーパーで取る。
- ④長ねぎ、みょうが、生姜、大葉を千切りにして流水にし、きゅうりは角切りにする。
- ⑤ポン酢に、種を取り除き刻んだ梅干しと刻んだカリカリ梅を加え、いり胡麻と胡麻油を混ぜドレッシングを作る。
- ⑥皿に豚肉とゴーヤを盛り、香味野菜ときゅうりを盛りつけ、梅ドレッシングをかけ出来上がり。



NEO Garden Café シェフ/加藤



TAIKEIDO NEO Garden Café

星空ビアガーデン

6月15日(土)～8月31日(土)
(金、土、日限定)

※お店の都合によりご予約をお断りする場合がございます。ご迷惑をおかけいたしますがご了承ください。



大好評につき今年も開催いたします!
ライトアップされたカフェのテラスで
ご友人やご家族とお酒を飲みながら
NEOCafeの手作りお料理で
癒しの時間を過ごしませんか?

- 場所／カフェテラス ●時間／17:00～22:00
- 料金／5,500円(税込) 大人1名様(飲み放題90分&お料理)

※ご予約は4名様以上、2日前までにご連絡をお願いいたします。

- ご予約／048-571-0216

※ご予約受付時間帯／月、木、金、土、日(11:00～18:00)



※野菜は入荷状況により変更になる場合があります。

お品書き

- 前菜盛り合せ ●サラダ・ミモザ ●本日のフリッター・オリーブオイルソース
- ホタテのベーコン巻き・ラタトゥイユ ●豆腐と玄米のバジルチーズ焼 ●牛肉のブルコギプレート ●本日のアイス



Question 10

お薬 Q & A Answer

よくある疑問に
お答えします!



ホームケア薬局
薬剤師/遠藤 隆博



Q

熱中症対策にはどんな飲み物で水分補給するのが良いですか？
また、スポーツドリンクと経口補水液の違いはなんですか？

A

①室内で過ごしていてあまり汗をかかない場合
→水や麦茶など

水や麦茶など塩分や糖分を含まない飲み物（カフェインには利尿作用があるため、カフェインを含まない物）の方がおすすめです。また、麦茶、ルイボスティ、黒豆茶、コーン茶なども、ノンカフェインな上にミネラルも手軽に補給できおすすめです。



②外での作業や運動中など、汗を沢山かく場合→スポーツドリンク

スポーツドリンクは、発汗等で体内から失われた水分や塩分等の電解質を効率良く補給出来る、機能性飲料です。

水の場合は、塩分タブレットも同時に取り入れたりするなど工夫して下さい。

③熱中症になってしまった場合→経口補水液

経口補水液は、水分・塩分・ブドウ糖・ミネラルから構成されており、腸から効率よく水分が吸収されるよう、糖分と塩分のバランスが調整された飲料です。



大慶堂おすすめの1品 経口補水液OS-1 (オーエスワン)

オーエスワンは、以下のような軽度から中等度の脱水症の時に飲みください

- 感染性胃腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を原因とした脱水症
- 脱水を伴う熱中症
- 過度の発汗を原因とした脱水症
- 高齢者の経口摂取不足を原因とした脱水症
- そしゃく、えん下が困難な方や小さなお子様には、ゼリータイプがおすすめです。

飲み方

※1日の摂取目安量は製品ラベルに表示しています。

熱中症の症状が見られたら、できるだけ早い時期から摂取しましょう。飲むようでしたら時間をあけずに一度に飲んででも差支えありません。ただし、嘔吐をしているときは、一度にたくさん飲用すると嘔吐を繰り返す場合があるため、少しずつ時間をあけてお飲みいただくことをお勧めします。





地域の皆さまのよりどころ **オープン** 肩もみRelaxカフェ

毎月1~2回 11時~12時 (不定期) 参加費無料

「いつでも、どなたでも、気軽に相談できる場所を作りたい」という想いから「地域の皆さまのよりどころ~肩もみRelaxカフェ~」を開催中!

お一人おひとりの体調を伺った後に、お好みの力加減で肩もみをいたします。

健康のこと・子育てや介護のことなど…誰かに相談したいけど、誰にしたらいいかわからない、そんなお悩みがございましたら、ぜひ私たちに聴かせてください。

開催日は、さんあい薬局内のポスター、Facebook、大慶堂訪問看護ステーションのInstagramでお知らせします。スタッフ一同お待ちしております。



体験されたお客様のお声

「手の温かさや強さが気持ちよい。スッキリした」
「話を聴いてもらってよかった、また利用したい」
「ひとり暮らしだから相談できるところができて安心」
「気持ちも身体も軽くなった」…など嬉しいお声を頂いております。場所は「さんあい薬局内・相談スペース」当社オリジナルハーブティーを飲みながら、ほっと一息してみたいかがでしょうか!

困った時や悩んだ時は…「そうだ。大慶堂に行こう!」と思っただけのような身近な存在になればと願っています。



健康セミナー情報



さんあい薬局

参加費無料 (予約不要)

- 日時/6月26日 (水) 14:00~15:00
- 場所/さんあい薬局
- お問い合わせ先/048-575-2888
- 内容/採血不要の血中の鉄量、血液中の酸素飽和濃度、体脂肪率の測定

参加費無料 (要予約)

- 日時/8月21日 (水) 14:00~15:00
- 場所/さんあい薬局
- お問い合わせ先/048-575-2888
- 内容/「マイナンバーカードを知ろう」の講座を開催します



日赤前薬局 すこやか測定会

- 日時/7月13日 (土) 9:00~17:00頃まで。参加費無料 (予約不要)
- 場所/日赤前薬局 ● お問い合わせ先/048-575-3500
- 内容/信号測定器「ECBO」を使用しての測定。血圧、血流、体脂肪率、体水分率、心電図、酸素飽和度が測定できます。通常は有料測定となります。

同時開催 補聴器/きこえの相談会

- 日時/7月13日 (土) 14:00~17:00頃まで。相談無料 (要予約) ご都合が合わない方は個別対応も可能です。詳しくはスタッフまで。048-575-3500

体温計の「ピピッ」という音が聞きづらい 相手の話をしばしば聞き返す事がある 家族からテレビの音量が大きいと言われる

大慶堂は深谷市の皆様の健康とライフスタイルをデザインします。

さんあい薬局

☎048-575-2888



- 月曜～土曜 (9:00～18:00)
- 日曜 (15:00～17:00)

- 定休日／祝日
- 埼玉県深谷市 西島町2-13-3

MAP→



大慶堂漢方薬局

☎048-574-9331



- 月曜～土曜 (10:00～18:00)

- 定休日／日曜・祝日
- 埼玉県深谷市 上柴町西1-17-10

MAP→



さんさん薬局

☎048-577-6791



- 月曜～水曜・金曜 (9:00～18:00)
- 木曜(9:00～17:00)
- 土曜(9:00～13:00)

- 定休日／日曜・祝日
- 埼玉県深谷市 西島町2-1-13

MAP→



日赤前薬局

☎048-575-3500



- 月曜～金曜 (9:00～18:00)
- 土曜(9:00～13:00)

- 定休日／日曜・祝日
- 埼玉県深谷市 上柴町西5-9-26

MAP→



訪問看護ステーション

☎048-577-3671



- 月曜～金曜 (8:30～17:30)

- 定休日／土曜・日曜・祝日
- 埼玉県深谷市 西島町2-13-3

MAP→



オンラインショップ

☎048-577-7311



- 月曜～金曜 (9:00～18:00)

- 定休日／土曜・日曜・祝日
- 埼玉県深谷市 西島町2-13-3

MAP→



ホームケア薬局 仲町店

☎048-575-4193



- 月曜～金曜 (9:00～18:00)
- 土曜(9:00～13:00)

- 定休日／日曜・祝日
- 埼玉県深谷市 仲町5-1・2F

MAP→



NEO Garden Café

☎048-571-0216



- 月曜・木曜～日曜
- ※土曜・日曜も営業 (11:00～18:00)
- (テイクアウト有り)

- 定休日／火曜・水曜 (臨時休業有り)
- 埼玉県深谷市 仲町5-1・1F

MAP→



NEO Aesthetic Salon

☎070-4468-1899



- 火曜日～金曜日 (9:00～18:00)
- ※第1、第3土曜は営業

- 定休日／日曜・月曜・祝日
- 埼玉県深谷市 仲町5-1・3F

MAP→



6月30日をもちまして閉店いたします

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

ドクターより

メッセージを頂きました

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



内科・外科
消化器内科・血液内科

スマートフォンの普及は便利な反面、健康への悪影響が心配されます。近視や老眼、ドライアイなど眼の問題のみならず、ストレートネックによる頭痛・肩こり・めまい、更にはスマホ依存症となって精神的な影響が深刻化することもあります。大人も子供も使用時間や使い方を見直しましょう。



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

佐々木病院、院長の佐々木敏行でございます。かかりつけ病院として、幅広い分野で早期発見、早期治療が出来るよう、日々努力をしております。ご心配な症状がございましたら気軽にご相談いただければ幸いです。「敷居の高くない急性期病院」をモットーに、今後も地域の皆様に安心していただけるよう、体制を整えて参ります。

人間は何歳まで生きれば良いかということは難しい問題だが、最近抗老化のサプリが話題になっている。クレオパトラも楊貴妃も追い求めていたが、若さをお金で保てるなら興味はある。その成分はNMN (ニコチンアミド**モノ**ヌクレオチド) という物質である。NMNは、体内に入るとNAD (ニコチンアミド**ジ**ヌクレオチド) という物質に変わる。若々しい印象を保つのに重要な成分として、近年注目を浴びている成分だ。

ここで、上記のような物質の名前によく使用される、「**モノ**」と「**ジ**」という言葉だが、ギリシャ数字で「**モノ**」は1 (モノレールは1本線路)、「**ジ**」は2 (デュエットの2)、「**トリ**」は3 (トライアングルの三角形)、「**テトラ**」は4 (テトラポットは足が4本)、「**ペンタ**」は5 (アメリカ国防総省の本庁舎が五角形)、「**ヘキサ**」は6 (ヘキサゴン六角形)、「**ヘプタ**」は7、「**オクト**」は8 (蛸の足が8本)、を表している。

FADという成分があるが、FADの略はフラビンアデニンジヌクレオチドと言う。「ジ」は2、ヌクレオチドとは、エネルギー代謝や物質の中間代謝で役割を果たすもの。**ユニーゴールド点眼**にはFADが配合されており、私の好きな目薬である。



クレオパトラ



楊貴妃

「令和6年能登半島地震救援募金」 のお礼とご報告

NEO Aesthetic Salon

閉店のお知らせ

この度の能登半島地震により被害を受けられた皆さまには、心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧をお祈りいたします。

大慶堂グループでは、能登半島地震災害に関する募金活動を実施してまいりました。3月31日までに総額45,221円の募金が集まりましたことを、ここにご報告いたします。お寄せいただきました募金は、深谷市社会福祉協議会、日本赤十字社を通じて被災地へ届けていただきます。

皆さまのご協力に、深く感謝申し上げます。

今後も募金活動に取り組んでまいりますので、引き続き皆さまのあたたかいご支援をよろしくお願い申し上げます。



いつも NEO Aesthetic Salon をご愛顧いただき誠にありがとうございます。

勝手ながら、この度、2024年6月30日をもって閉店する運びとなりました。急なお知らせとなりました事をお詫び申し上げますと共に、皆様にはご迷惑をおかけする事となり誠に申し訳ありません。

長い間、お客様とのご縁に恵まれ、心からの感謝の気持ちでいっぱいです。これまでのご愛顧に心から感謝申し上げます。

閉店後は、ご利用いただいておりますお客様に関しましては、大慶堂漢方薬局にて、お客様のご要望にお応えできるよう、引き続き、心を込めて美と健康のお手伝いをさせていただきます。

皆様のご来店を心よりお待ちしております。今後とも何卒よろしくお願い申し上げます。

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



X (エックス)



YouTube



チャンネル登録をお願いします