

カリウム  
含まれる

痛・下痢  
を強  
ります。  
膳研究会  
レシビも)



エネルギー 353kcal  
たんぱく質 17.3g  
塩分 1.3g (1人分)

- ..... 1/2枚
- ..... 1/4本
- ..... 1/4袋
- ..... 大さじ 1/2
- ..... 大さじ 1/2
- ..... 大さじ 2

＜作り方＞

- ①米ともち米は洗って1～2時間、水に浸しておく。
- ②油揚げとにんじんは1cm角の薄切り、えのきたけは2cm長

- ③①とBで炊飯器の目盛り通りの水加減をして、栗と②の具を加え、ざっくり混ぜてから炊く。

稲刈りが終わり、他の農産物の収穫もたけなわ。私たちの食卓にはたくさん大地の恵み、初物が届きます。北の方から順々に紅葉の便りが届きはじめ

ます。大気の状態が安定しているので、空気が澄んだ秋晴れの日は続き、夜には月も美しく輝きます。燕などの夏鳥と雁などの冬鳥が交代します。秋は虫の音も響いています。秋は

も甘く、魚も脂がのりおいしい季節。滋味を味わいながら、乾燥しがちな身体を潤して、晩秋の冷気から肺を守る食事を心が

けましょう。旬の味覚、おすすめめは栗。補気作用、健脾補腎の効能があります。また、栗のビタミンCはでんぷん質に守られ、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

寒露とは、初秋の頃、野草に宿る冷たい露のこと。露が冷たい空気と接して、霜に変わる前の時期ともいえます。秋分からは秋の長雨が終わり、本格的な秋です。

はますます、まだ寒さは厳しくはない。寒露のいまは、心を澄ませてぜひ空を見上げる時間をつくってみてください。美しい自然の移ろいの中で、きつと何か気づきがあるはず

まさに野菜は穫れたて、果物も甘く、魚も脂がのりおいしい季節。滋味を味わいながら、乾燥しがちな身体を潤して、晩秋の冷気から肺を守る食事を心が

けましょう。旬の味覚、おすすめめは栗。補気作用、健脾補腎の効能があります。また、栗のビタミンCはでんぷん質に守られ、加熱しても壊れにくいのが特徴です。

**漢方**  
季節と一緒に いい加減  
No.127

24節気 寒露 (10月8～22日)

# 澄んだ秋晴れ、空を見上げて

## 冷え、疲れなどの不調に 広告

同じ悩みでも原因や体質により対処法は異なります。漢方のチカラで体の中から健やかに。

### イスクラ 麦味参顆粒

次の場合の滋養強壮: 虚弱体質、肉  
体疲労、病中病後、胃腸虚弱、食欲  
不振、血色不良、冷え症、発育期



### イスクラ 婦宝当帰膠B

更年期障害による下記疾患: 冷え症、貧血、生理不順、生理痛、腰痛、肩こり、頭痛、めまい、のぼせ、耳鳴り

【製造販売元】イスクラ産業株式会社  
https://www.iskra.co.jp/ お客様相談室 ☎03-3281-3363

## 研究会

### 薬局・薬店へ

0155-23-3305	田中薬局	さいたま市岩槻区仲町1-6-3	048-756-0364
0178-27-1485	ウエマツ薬局	川越市砂新田2-8-7	049-245-6637
0198-24-8198	漢方薬局 慈恵堂	熊谷市星川1-4 (星川通り)	048-524-4953
0226-27-3720	(千葉) 漢方専門・なりた安心堂薬局	成田市公津の杜4-12	0476-36-4136
029-253-4793	(東京) イスクラ薬局新宿店	新宿区新宿1-9-1 第二タペル1F	03-3351-9886
2-2 028-634-5684	イスクラ薬局中野店	中野区中野3-34-4	03-3382-7950
3 0276-22-3874	イスクラ薬局日本橋店	中央区日本橋2-15-3	03-3273-7331
027-326-8418	同仁堂薬局	豊島区南池袋1-28-1 西武百貨店7F	03-5949-2729
048-665-3922	(神奈川) 佐野薬局	横浜市旭区市沢町694	045-371-8835
	光榮堂薬局	座間市座間1-3232	046-251-0047
		漢方相談処あつ晴れ 小田原市中村原732(しらゆり薬局内)	090-5542-8080
	(山形) 折本薬局	小松市本折町129	0761-22-0235
	(長野) クサマ薬局	松本市村井町南4-3-3	0263-58-7883
	(岐阜) 康華堂長良漢方薬局	岐阜市道三町75	058-233-7089
	(愛知) 漢方薬局 核心&カフェアルマシー	名古屋市中区栄4-15-23	052-242-1558
	(三重) 薬局ヘルスショップとしみ	伊賀市緑ヶ丘本町757-3	0595-23-5075

075-352-2003	(京都) 漢方ごじょう	京都市下京区五条通西洞院西入平屋町412
06-6630-0072	(大阪) 戎橋阪本薬局	大阪市中央区日本橋1-20-9
06-6531-6677	あみだ池漢方薬局	大阪市西区北堀江2-15-10
078-708-7285	(兵庫) CoCo美漢方	神戸市垂水区高丸1-1-5
0798-33-3430	相談薬局アール堂	西宮市今津曙町1-9
072-775-0700	山崎薬局	伊丹市稲野町4-32-2
0857-53-5805	(鳥取) イヌイ薬局宮長店	鳥取市宮長276-2
0848-22-2063	(広島) 小林漢方駅前店	尾道市東御所町10-1-3
082-428-8815	フタバ漢方薬局	東広島市八本松町西1-12-24
082-281-1144	三香薬局	広島市東区矢賀新町5-3-24
0877-98-2037	(香川) 尾崎漢方薬局	丸亀市飯山町下法(飯山高校前)
0877-24-3455	鷺岡漢方堂薬局	丸亀市中府町1-6-58
092-605-0002	(福岡) ひまわり薬局本店 漢方館	福岡市東区和白丘1-22-15
095-840-9777	(長崎) 開生薬局	長崎市目覚町4-10
0994-43-7817	(鹿児島) クスリのミネサキ	鹿屋市寿5-26-2

れんこんは、穴が均一で握ったときにしっかりしたかたさがあるのが良品です。穴が黒くなっておらず、白くみずみずしいものを選びましょう。良く太り、重いものを選ぶのもポイント。

れんこんは整腸作用のある食物繊維が豊富です。また、ビタミンCも豊富で、野菜には珍しいビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>も。疲労回復や肌荒れなどに効果があります。カルシウム、カリウム、鉄分も多く、身体を内側からきれいにしてくれる野菜といえます。

れんこんにはタンニンというポリフェノールの一種が含まれます。これが、れんこんを置いておくと褐色になる原因物質です。タンニンの働きを止めるためには、酸が有効で、濃度3%程度の酢水に10分ほど漬けるとアクが抜けてれんこんが白くなります。また、水に漬けるだけでも色止めの効果はあります。