

漢方薬局 The Herbalist

皆様こんにちは。お盆を過ぎたというのにまだまだ暑い日が続きますね💦。

お身体のお疲れ具合、いかがでしょうか？早いもので 8/23 からは【処暑】に移ります。言葉の意味的には**暑さが止まる**、って意味になりますが気象庁、10月、11月まで気温高いうて予報出されました。暑さなかなか止まってくれないかもしれませんね。日本の秋、紅葉の季節はどこに行ったのやら…🍁。

さて、今回は食養生です🍃。

よく【薬膳って難しい】と思われがちですが、そんなに身構えないでください。【医食同源】でございます。**特別なことはなく、旬のものをバランスよく適度に召し上がっていただければいいのかな**と思っております。

お盆を過ぎても残暑が厳しい中、オーバーヒートしていませんか？**体に熱が籠るとイライラしがち。体に熱を余分に持ってしまったとき、どうぞ南産の食物を召し上がってみてください。**

で、今回おすすめするものは**ゴーヤ。苦瓜**です。漢方の処方の中にも苦味でイライラを抑えるようなものもございます。ゴーヤの代表的な料理、**ゴーヤチャンプルー**、苦味で体の熱をフォローしつつ豆腐、豚肉でタンパク質、ビタミンもとれ夏バテで疲れてしまったお身体のリカバリーに最適です。どうぞお試しくださいませ。(苦味がいいからと言ってビール飲み過ぎは禁物ですよ🍺。ほどほどに。)

8月の店休日：月木の4,7,11,14,18,21,25,28がお休みです。

★アクセス★

〒156-0044 東京都世田谷区赤堤 3丁目 3-11

プロスペリティ赤堤 102

TEL：03-6379-5998 / 090-7762-8931(休日)

E-mail：pharm.the.herbalist@gmail.com

HP：<https://kampo-the-herbalist.com>

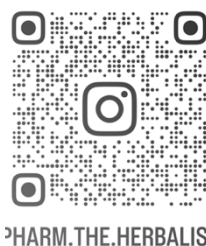
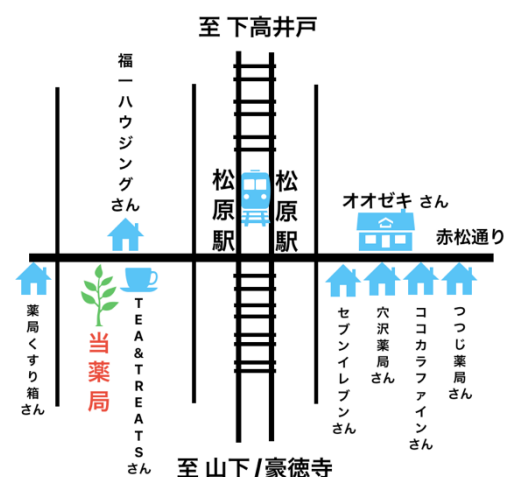
営業時間：9:00-20:00 /

定休日：月曜日、木曜日、その他年末年始等

LINEで個別のお問い合わせ、ご予約も可能です。→

Instagramではハーブを使ったものなどご紹介中です。→

(開発中のハーブミックスなどもupしております。)



PHARM.THE.HERBALIST

