

漢方薬局 The Herbalist

皆様こんにちは。12/22 冬至になりますね。体調いかがです？

今回は養生についてご紹介しようと思います。**冬至の季節、【運】をつけるために【ん】のつく食べ物がいいとされております。**具体的には**かぼちゃ(なんきん)**という別名あります。)、うどん、レンコン、ニンニク、人参、コンニャク、大根、たくあん、かんぴょう、寒天、あんこ、銀杏などたくさんありますね。料理名まで入れると**おでん**とか**田楽**、とかもいいのかもしれませんですね。

さらにこの時期、柚子湯、ぜひ楽しんでくださいませ。ただし、入浴方法、汗をだらだらかくほどはお勧め致しませんよ。**お風呂とかで汗をかくながら額にじんわりと汗ばむ程度**から始めていただくのがいいかと思います。

さてさて、そろそろ**お正月の準備**も始められたころですかね？鏡餅など各所スーパーで販売されておりますが**お屠蘇**、皆様飲されますでしょうか？

当店、お屠蘇を¥200/個(税込)で販売しております。(残り40弱です。)
作り方は超簡単。大晦日の夜に清酒、またはみりん 180mL で一晩漬けておくだけ。1/1 の朝には出来上がっておりますのでそれをどうぞご家族様で健康を祈念してお飲みくださいませ。当店、生薬問屋さんからのお屠蘇を仕入れてございますので味、香はかなりいい方かと思っております。

さて年末年始も控えておりますので皆様どうぞご手洗い、うがい、できればマスクなどの感染対策、しっかり栄養とて忙しい時こそちゃんと休みましょう。
12月の店休日：月木の 22, 25 ~15 時, 30, 31 を予定しています。(12/25 の open から 15 時までが追加になりました。)

★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：日曜日、木曜日、その他の年末年始等

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。

