

# 漢方薬局 The Herbalist

皆様こんにちは！1/17 から冬の土用になりますね。土用です。お体が変わってくる時期になります。土用、一般的に脾が旺する時期と言われます。活発になる時期ですのでね、補う時期ではございません。冬の土用は未の日(ひつじのひ)に【ひ】の付くものや【赤いもの】を召し上がるといいそうです。ちなみに 2026 年は 1/21, 2/2 がひつじ(未)がつく日です。

さて、【ひ】のつくもの、ヒラメ、ひじき、ひき肉、羊の肉、ひよこ豆、干物(拡大解釈すぎですかね(汗))など。

【赤いもの】はいちご、赤ピーマン、赤パプリカ、りんごなどでしょうか。

ところで、【ひ】のつくもので冷奴とかもありますが冬ですので、寒いので体さらに冷やしちゃいますので個人的には冷たいままでいく豆腐は遠慮しておきたいところです。

また【赤いもの】でトマトも出てくるかと思います。トマト缶とかは別ですがもし食べるとしてもカレー、ボルシチなどに入れたりとかで生で冷たいままかぶりつくなどはどうぞご再考くださいませ。ちょっと個人の好みになってしまふのなんとも言いづらいのですが😅

1/20～【大寒】になります。寒さの極みですね！これ、寒いがために雑菌の活動が自然と抑えられるのでお味噌などを作るにいい機会なんですね。市販でも味噌作りキットあるようでございますのでご興味ある方はぜひお試しください。店主も今年はまた作ろうかなと思っております。

1月の店休日：15、19、22、26、29 の月、木です。

## ★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](mailto: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。

(開発中のハーブミックスなども up しております。)

