



# ハル通信

令和1年8月号 NO. 15

## 暑い夏を元気に乗り切るためのポイント！

真夏になると暑さにやられて体調が悪くなる方はいませんか？その方の体質によって出てくる症状も変わります。ご自身のタイプを確認して今年の夏も元気に乗り切りましょう！

### ☑熱タイプ：普段から暑がり、汗をかきやすい、冷たいものが好き

このタイプの方が外の炎天下で長時間熱の影響を受けると、さらに身体の中に熱がこもり、熱中症の症状が出やすくなります。

摂り入れたい食材：はとむぎ、小豆、キャベツ

きゅうり、レタス、もやし、スイカ、バナナ、ひじき

炎天下で過ごす時は  
帽子や日傘で強い  
日差しを和らげましょう



### ☑湿タイプ：普段から湿気をためこみやすい、重だるい、むくみやすい

このタイプの方は暑さと湿気が同時に身体に影響し、食欲がなくなる、嘔吐、吐気、下痢などの症状を起こしやすくなります。特にエアコンの

部屋に長時間いて身体が冷えると、胃腸の調子が悪くなり、水分代謝にも影響が出てむくみやすくなります。

摂り入れたい食材：はとむぎ、小豆、きゅうり

とうもろこし、なす、スイカ、はも、あさり、海苔

身体を冷やしすぎず、  
脂っこいものや冷たい  
ものを摂りすぎない  
ようにしましょう



### ☑気虚タイプ：疲れやすい、食欲がない、下痢をしやすい、冷え性

身体の中の気（エネルギー）が不足している状態です。

気は汗と一緒に流れ出したり、暑さで消耗したりすると不足し、色々な症状が出てきます。

摂り入れたい食材：山芋、とうもろこし

うなぎ、牛肉、豚肉、玄米

睡眠をしっかり取って  
身体を休め、消化に  
いいものを摂りましょう



## 薬剤師ハルさんがブレンドした薬膳茶、販売開始♪

当薬局の薬剤師ハルさんがさまざまな体質に合わせてブレンドした薬膳茶の販売を始めました！

体質チェック表をご記入いただき、6種類の中から現在の体質におすすめの薬膳茶をご案内いたします。

お気軽にご相談ください♪

価格：1包入り100円（税抜）、7包入り630円（税抜）



## 健康測定会のお知らせ

8月13日（火）10:00~16:00 血管美人・血圧測定

毛細血管の状態を採血不要で観察、血圧測定では血管年齢も測定できます。

次回の予定 9月10日（火）骨密度・漢方とは

手首で簡単に骨密度の測定、漢方についてのお話をします。

費用無料でどなたでもご参加いただけますのでお気軽にいらしてください♪

当薬局のホームページでは漢方や薬膳などの情報を発信しています。

その他の検索はこちらから！

ハル調剤薬局 川崎 🔍 検索

こちらのQRコードを読み込む  
とアドレスが表示されます♪



ホームページ：<https://www.haruchouzai.com/>

### ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月～金 9:00～18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。

