



## 腎を補う薬膳

腎の中に貯蔵される精気で生命活動の基礎物質である腎精の不足が不妊の原因となります。  
また、排卵や受精に関係のある肝や、十分な血液を造り、出血をコントロールする脾の臓腑機能の低下が不妊につながります。

### 補腎（腎を補う食品）

栗・くるみ・山芋・黒豆・黒ごま・蓮子・にら・えび・イカ・カキなどの貝類

### 黒豆の紅花入りごはん（4～5人分）

— 滋陰補血の黒豆や活血化瘀の紅花を使ったごはんです —

- ・ 滋陰補血（津液を増やし、血を養い、陰血不足のふらつき、月経不順を改善する）
- ・ 活血化瘀（血の巡りをよくし、瘀血を取り除き生理不順、生理痛を改善する）

#### 〈材料〉

- 黒豆 40g
- 粳米(うるちまい) カップ2 (180ccカップ)
- 紅花 大さじ1
- 酒 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- 水 2.2カップ
- 黒いりごま 大さじ2



#### 〈作り方〉

- ①米は洗い、30分以上水に浸す。
- ②黒豆はさっと洗い水切りし、ゆっくりと皮がはじけるまで空煎りする。
- ③紅花は酒に浸しておく。
- ④炊飯器に①②③と塩、水を加え、普通に炊く。
- ⑤黒ごまは切りごまにしておき、器に盛りつける直前に混ぜる。

黒豆：平・甘 / 脾・腎・・・祛風利水・滋陰補血・活血解毒

粳米：平・甘 / 脾・胃・・・補中益気・健脾和胃

紅花：温・辛・甘 / 肝・心・・・活血化瘀・潤腸通便

<p>オルタ薬局あんず 新横浜 TEL 045-472-0016 FAX 045-472-0442</p>	<p>あんず薬局藤沢店 TEL &amp; FAX 0466-27-0955</p>	<p>あんず薬局厚木店 TEL 046-222-7226 FAX 046-223-0812</p>	<p>あんず薬局宮崎台店 TEL 044-789-9227 FAX 044-789-9228</p>
---	--	---	--

〔営業時間〕 午前10時～午後6時 [定休日] 日曜日・祝日・第2土曜日  
ご不明な点等ございましたら、お気軽にオルタ薬局あんず・あんず薬局にお問い合わせください。