

漢方ミュージアムの楽しみ方

～初めての方は、4つの施設を全部めぐるのがおすすめ!～

ニホンドウ漢方ミュージアムは、「ギャラリー」「スクール」「漢方薬局」「薬膳レストラン」の4つの施設で構成される“漢方ライフスタイル”提案型複合ショップです。ギャラリーの見学は無料です。

1 漢方ギャラリーを見学

入って左回りがおすすめの順路です。お好きなところからご見学ください。



2 五行テーブルに注目!

生年月日から「木・火・土・金・水」の自分の五行タイプがわかります。

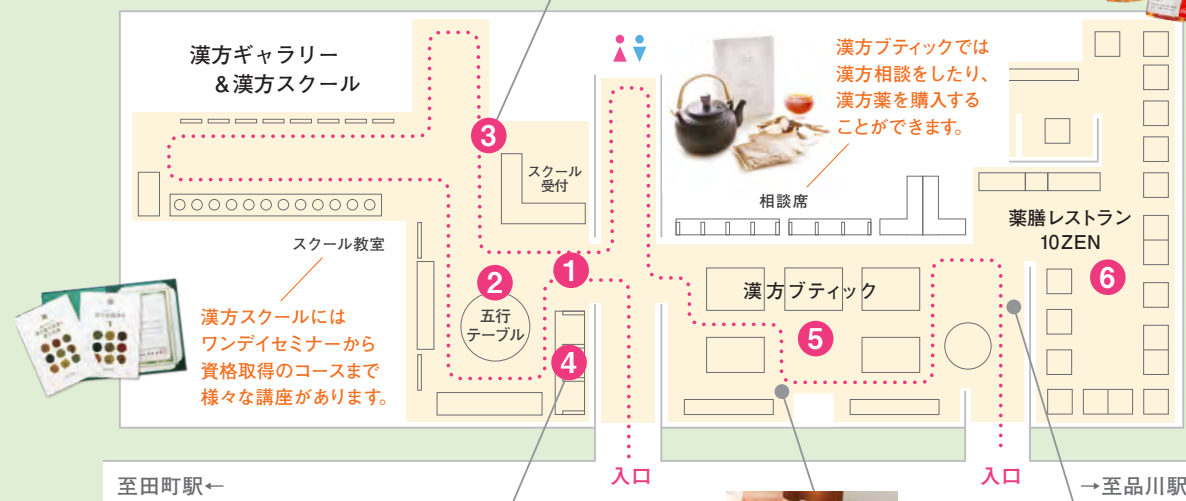
五行タイプを調べる方法は、漢方ライフのHPでご確認いただけます→

http://www.kampo-sodan.com/gogyo_uranai



3 「からだ巡茶」自販機

他ではなかなか見られない珍しい自販機。薬日本堂は発売当初から「からだ巡茶」の開発協力をしています。



4 無料チェック

体脂肪、骨、ストレスの3種類がチェックできます。



スープランチとサラダバーをセットで頼めば満足度★★★★

漢方スクールの受講カード、日本漢方養生学会会員証、ニホンドウメンバーズカードのご提示でランチ100円引き♪

トッピングが色々楽しめるサラダバーが人気です



5 漢方ブティックへ

血圧・血流測定や肌チェックの機械がありご自由にお使いいただけます。もちろん無料です。



6 10ZENでお食事

薬膳レストラン10ZENでは「気・血・水」理論に基づいたメニュー作りをしています。

健康食品、和漢食材、スキンケア、入浴剤など漢方アイテムが充実。漢方に関する書籍も多数あります。

ミュージアムの館内図は略図です。実際と異なる部分もございます。

SNSで最新情報を随時アップしております。



漢方スクール



Facebook

漢方ブティック



Facebook

Instagram



Instagram

薬膳レストラン 10ZEN



Facebook



Instagram

ニホンドウ漢方ミュージアム 〒108-0074 東京都港区高輪3-25-29

公式HPはこちら <http://www.nihondo.co.jp/shop/museum/>

掲載のサービスはニホンドウ漢方ミュージアム限定です。

ニホンドウ漢方ミュージアムが発信する、漢方・養生の話やおすすめ品などの情報が掲載されたフリーペーパーです。

NIHONDO
KAMPO MUSEUM

漢方ミュージアム Press

2018
6・7・8
SUMMER
vol.100



夏は漢方で“清暑益気”

— せいしょえっき —



薬膳レストラン

10ZEN
YAKUZEN RESTAURANT

夏にぴったり! 薬膳カレー

夏のベジタブルカレーは身体の中の余分な熱を取る「緑豆」と食欲がない時や夏バテ気味の時にお勧めの食材の「冬瓜」を使用しています。中面で詳しく紹介しております。

KAMPO MUSEUM Event information

夏の漢方イベント開催決定!

2018 8.24(金) 25(土)



この夏、ニホンドウ漢方ミュージアムでは、第13回「漢方イベント」を開催いたします。漢方を身近に体験できる2日間限定のイベントです。ミニセミナーや、体験ブースなど漢方が初めて、という方におすすめのイベントです。(詳細はHPをご覧ください。)

●特設サイト http://www.nihondo.co.jp/museum_event/ (6月中旬より詳細をアップ予定)



薬膳レストランのイベント限定ランチ
写真は過去のメニュー

毎回大人気のワンコイン(500円)体験ブース





清暑益気 -せいしょえっき-

清暑益気は、“清暑”には暑さを清涼するという効能が込められていて、“益気”は元気を出すという意味があります。



一年でもっとも暑くなるこの時期は、体の中に熱や湿気がこもりやすく、からだが重だるくなったり、胃腸のトラブルが起こりやすい季節です。
また、薄着になるシーズンなので、ダイエットにお悩みの方も増加します。食事や毎日の生活養生など、自分のタイプにあった解消法で、しっかり清暑益気を目指し、快適な漢方ライフを過ごしましょう。

**薬膳レストラン IOZEN** TEL 03-6277-0146
【ランチ】11:30～15:00 (LO14:30)
【ディナー】平日 18:00～22:45 (最終入店21:15) 土・日・祝 17:00～22:00 (最終入店20:30)



夏のカレーは暑さに負けない食養生

口コミにより多数のお客様にご好評をいただいているIOZENのランチメニュー。
それぞれの体質に則した薬膳スープやカレーを取り揃えております。毎回評判の夏のカレーには、今の季節におすすめの食材「冬瓜」を使用しています。体の余分な熱や水分を取り去ると同時に、不足している水分を調整してくれるので、暑気あたり・喉の渇きなどに効果を発揮する食材です。暑い季節にぴったりのカレーに仕上がっています。

夏のベジタブルカレー 1種盛り1,000円(税込) プチデザートつき(ランチのみ)
カレーは他にも味があり、2種盛り、3種盛りもあります。ぜひお召し上がりください!

ディナーもランチ同様、気血水の体質チェックからご自身に合った薬膳鍋をお召し上がりいただけます。美肌鍋やデトックス鍋に加え、この季節におすすめしたいのが「食べて、巡らせる ダイエット鍋」です。

消化吸収が良く胃腸に優しい鶏ガラをベースとして、むくみ防止や利尿作用のある食材を使ったスープに、整腸作用・美肌効果のある野菜盛など、カラダが喜ぶ食材を組み合わせました。お鍋のメは、低カロリーで食物繊維たっぷりのこんにゃくラーメンで! 女性はもちろん、男性にもおすすめの一押し鍋です。



料理長より
ひ・と・こ・と♪
Message



症状と体質に合った食材を美味しくいただくことで、健康的なからだに整えるのが漢方ダイエット。余分を排出する食材と発汗作用のある薬膳スープが楽しめる「ダイエット鍋」で、巡るからだを目指しましょう!

季節のおすすめ食材

夏や梅雨時期には、からだの熱を冷まし、湿気によるダメージを軽減する食材の他、汗のかきすぎや夏バテ、食欲不振により食材を摂りいれましょう。

【とうがん】



夏野菜である冬瓜は、夏のほてりやむくみに効果的。トマト、きゅうり、すいかといった夏が旬の食材は、体の余分な熱を冷ます働きがあります。

【とうもろこし】



夏バテ時の食欲不振や胃腸の不調におすすめ。とうもろこしのヒゲには利尿作用があり、漢方薬の原料となる生薬としても使われます。むくみが気になる時に有効です。

【梅干し】



酸っぱいものには収れん作用があり、汗のすぎによる消耗を防いでくれます。抗菌作用もあり、食あたり予防にも。お酢や夏みかんといった食材もおすすめ。

NIHONDO
KAMPO BOUTIQUE

ニホンドウ漢方ブティック

TEL 03-5420-4193 【営業時間】11:00～20:00

初めての漢方相談は
お電話でのご予約を
おすすめしております



「むくみ」「不眠」「ダイエット」のご相談が増えてくる季節です

夏は、“暑さ”や“湿気”がトラブルを起こす原因に。夏バテや便秘、疲れや不眠などの不調に見舞われやすい時期なので、水分補給と栄養補給を心がけ、エネルギーをしっかりと補いましょう。また、薄着になる機会が増える時期ですので、ダイエットのご相談も多くなります。
7/7(土)から、ダイエット関連商品や腸内環境を整えるアイテムがお求めやすくなるフェアを開催! 是非この機会に、ご来店ください。

NIHONDO
KAMPO SCHOOL

薬日本堂漢方スクール

TEL 03-3280-2005 【お問い合わせ時間】10:00～18:00

(月曜定休)



季節のおすすめ漢方講座のご案内

講座の詳細・お申込みはお電話またはHPへ
→<http://www.kampo-school.com/>



疲れを溜めていませんか? 快適に過ごす為のコツをご紹介します

疲れがとれない、何事にもやる気が出ない... 最近、ココロとカラダに負担をかけていませんか? 身体を楽にして快適に過ごすための、ツボや気功、食事、漢方薬をご紹介します。

ワンデイセミナー 疲れの養生

【開催日時】6/26(火)
10:00～11:30

【持物】筆記用具

【定員】30名(要予約)

【講師】劉 梅(薬日本堂・中医師)



硬くなった心とからだを ヨガでメンテナンス!

漢方基礎理論を軸に、ヨガの動きを通して自分のからだの状態を知りましょう。からだのゆがみが改善されると気持ちも前向きに、エネルギーも満ちてきます。

ワンデイセミナー からだ巡らせ「漢方ヨガ」

【開催日時】7/14(土)、7/19(木)
各回14:30～16:00

【持物】運動しやすい服装、スポーツタオル、飲料水

【定員】各回16名(要予約)

【講師】天野 賀恵子(全米ヨガアライアンス200TT
修了・国際中医師・国際中医薬膳師)



今年の夏こそ!自分のタイプに 合わせたダイエット

漢方では肥満のタイプを「気・血・水」の3つに分類して考えます。自分のタイプを知り、それぞれの体質に合わせた対策のポイントを学びましょう。

ワンデイセミナー はじめての漢方ダイエット

【開催日時】
6/2(土)14:30～16:00(講師:齋藤 友香里)
7/3(火)14:00～15:30(講師:鈴木 養平)
8/7(火)10:30～12:00(飯田 勝恵)

【持物】筆記用具

【定員】各30名(要予約)

漢方養生の智慧を学んで、生活に取り入れてみませんか? 他にも、健康維持を各方面からサポートする講座を取り揃えております。