

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

順路はとくにありませんが、ギャラリー奥のポスターから見るのがおすすめです。



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。



廊下を抜けて…

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、入浴剤など和漢アイテムが充実。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

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、オトク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
9・10・11
AUTUMN
vol.101



秋は漢方で“滋潤美容”



薬膳レストラン



秋の味覚たっぷり! 薬膳きのこカレー

秋の定番食材であるきのこをふんだんに使ったこの季節に人気のベジタブルカレー。美肌効果のある栄養素が豊富なので、秋の食養生におすすめです。



薬膳ライフを実践

漢方養生的
季節のおすすめ食材



ニホンドウ漢方ブティック

漢方相談員のおすすめ!
季節の注目アイテム



薬日本堂漢方スクール

“暮らしの中に漢方を”
季節のおすすめ漢方講座

漢方的
秋の養生
テーマ
KAMPO-YOJO

滋潤美容 -じじゅんびよう-

秋は爽やかで過ごしやすい季節ですが、空気が乾燥し、乾燥にともなうトラブルが増える時期でもあります。



呼吸器や肺に不調が現れるほか、肌や髪も乾きがちになるので、しっかりとうるおいを補って、美肌・美髪を養いましょう。また、秋はすべてが成熟し、落ち着いてくる季節。それに合わせて、今まで外に向けていた気持ちを、徐々に内へと切り替えていくことがポイントです。リラックスを心がけて、心のうるおいをチャージしましょう。

IOZEN YAKUZEN RESTAURANT
薬膳レストラン 10ZEN TEL 03-6277-0146
 [ランチ] 11:30~15:00 (LO 14:30)
 [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)



秋のカレーは
乾燥に負けない食養生

口コミにより多数のお客様にご好評をいただいている10ZENのランチメニュー。ご好評をいただいているランチでは、「気・血・水」それぞれの体質に合わせたスープやカレーを取り揃えております。特に人気の高いベジタブルカレーは、秋の定番食材であるきのこをふんだんに使用しており、食べ応えは抜群! きのこは、美肌効果のある栄養素が豊富なので、秋の食養生におすすめです。

「秋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!

ディナータイムは、滋味溢れる薬膳スープや様々な具材の組み合わせで、薬膳鍋をお楽しみいただけます。薬膳鍋のセットもご用意しており、この時季のお勧めはすっぽん塩&白味噌豆乳の「美肌鍋」。カラダに潤いを与えてくれる野菜や各種具材によって、秋の食養生のテーマ「滋潤美養」を、より実感していただけます。



料理長より
Message



玄米甘酒のドリンクが新登場!
 玄米と米糀のみで作られたノンアルコールの甘酒。お薦めはラッシー(780円)です。甘酒の血行・代謝促進効果と、ヨーグルトの整腸作用で、美肌効果は絶大です。1本1,360円(込)で販売しております。詳しくはスタッフまで!

季節のおすすめ食材

秋は豊かな実りを楽しみながら、夏の疲れを回復させる食材で元気を補う他、乾燥トラブルを防ぐため「肺」を潤す食材を取り入れましょう。

【山芋】



山のうなぎと呼ばれるほど消化が良くスタミナ満点。元気がほしい人におすすめです。生薬(漢方の原料)名を「山薬」といいます。

【栗】



消化器の働きをよくし、体の成長を助けるので、疲れやすさや足腰のだるさに有効です。良質なビタミン・ミネラルを含み、美肌効果も。

【梨】



水分を多く含み肺に潤いを与え熱を下げます。発熱後やお酒を飲んだ後にもおすすめです。冷え性の人は食べすぎに注意しましょう。

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



季節の注目アイテム



カガエ エクストラシリーズ
 和漢の恵みがもたらすみずみずしい潤いと艶。マイルドで、肌に刺激を感じることがないように、和漢植物成分や天産物の成分をセレクトしています。
 クリーム(医薬部外品) 30g 7,776円(税込)
 エッセンス(医薬部外品) 28mL 7,344円(税込)



カガエ バスミルク薬用
 和漢植物エキス配合。リラクシングを誘うフローラルハーブの香りがふんわりとやさしく広がるトリートメント入浴液。
 医薬部外品(薬用入浴剤)
 250mL 2,916円(税込)

9/1
新発売

カフェイン
フリー



カガエ エナジードリンク
 台湾固有種のキノコ「ベニクスノキタケ(牛樟芝)」と発酵紅蔘を配合。人工甘味料・香料・着色料・保存料無添加の自然派エナジードリンク。
 1本 702円(税込)/10本入 6,480円(税込)

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/



9月
秋の潤い肌～
レンコンと黒木耳の潤いごはん

夏の日差しと暑さによる肌ダメージや空気の乾燥・・・秋は何かとお肌にトラブルが表れやすい季節。そんな時こそ漢方・薬膳を活用して潤い溢れるお肌を手に入れましょう。

ワンデイセミナー 「暮らしに役立つ漢方養生&薬膳」

【開催日時】9/15(土) 15:00~16:30
 【定員】20名(要予約)
 【受講料】3,000円(材料費・消費税込)
 【講師】齋藤 友香理(薬日本堂・薬剤師)



10月
女性特有のサイクルと
上手におつきあする方法

漢方の基礎理論である陰陽論は、女性の月経周期やホルモンバランスにも用いられます。周期に合わせた漢方薬や食材、養生法もご紹介します!

ワンデイセミナー 「漢方流!月経周期養生法」

【開催日時】10/6(土) 10:30~12:00
 【定員】20名(要予約)
 【受講料】3,000円(材料費・消費税込)
 【講師】小林 香里(国際中醫師・国際中医薬膳師)



11月
果実酒&薬酒の
楽しみ方を学びませんか

美味しく、からだの中から健康でキレイになれる果実酒や薬酒は、植物が持つ有効成分を余すところなく抽出できる優れた活用方法です。さあ、覚えたい人、この指とまれ!

ワンデイセミナー 「身近な薬草で健康ライフを楽しもう」

【開催日時】11/14(水) 14:30~16:00
 【定員】20名(要予約)
 【受講料】3,000円(材料費・消費税込)
 【講師】大海 淳 (作家・エッセイスト・健康関連の著書100冊以上)

※このセミナーでは実習は行いません。

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。