

# 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。ギャラリーは無料で見学できます。

## 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](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。

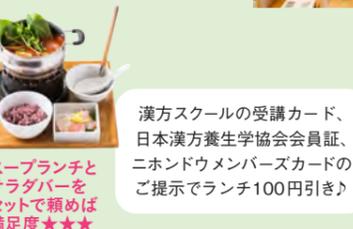


## 6 10ZENでお食事

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。



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  
3・4・5  
SPRING  
vol.99

# 春は漢方で“行気解毒”



## 薬膳レストラン10ZEN 心も体も温まる、春の彩り薬膳鍋。



コラムが更に充実!  
「漢方ライフ」



漢方相談員のおすすめ!  
季節の注目アイテム



“暮らしの中に漢方を”  
季節のおすすめ漢方講座

## 漢方的春の養生テーマ 行気解毒 -こうきげどく-

春のミュージアムテーマは「行気：気の流れを良くする」「解毒：デトックス」を掛け合わせた「行気解毒」です。春は様々なものが生まれ、植物や動物も活発に動き出す季節。気持ちも軽やかになる時期ですが、春の風によって、鼻水

や目の充血、頭痛などの不調が起こる時期でもあります。また、花粉症や肌荒れ、イライラや精神不安といったトラブルもおこりがち。気の流れを整えると同時に、冬の間に溜め込んだ余分をしっかりとデトックスしましょう。

©2018 NIHONDO.Co.,Ltd. All Rights Reserved.

## 漢方ライフを送るためのコラムがさらに充実しました!

「漢方とは何か」という基本から、症状別の漢方の智慧や、漢方にまつわる連載コラムは新しい先生も加わりさらに充実! 他にも薬膳のレシピや、タイプチェックもあります。漢方ライフで暮らしを変えるきっかけにしてみてください!



漢方薬の原料 / お料理に活かせる / 毎月占える /  
**生薬辞典** **薬膳食材辞典** **五行占い**

漢方ライフ 検索 ぜひ、アクセスしてみてください!

## 3/17 カガエ エクストラシリーズ新発売



カガエ カンボウ プティック 丸の内本店

ニホンドウグループの漢方ビューティーブランド「カガエカンボウ プティック」より、美白保湿スキンケア「カガエエクストラシリーズ」が3月17日(土)、ブランド誕生8周年を記念に発売されます。「十漢エキス\*1」配合の東洋の力で美白\*2と保湿エイジングケア\*3を叶える薬用スキンケアシリーズは、美白目的はもちろん、敏感肌スキンケアとしてもお使いいただけます。

《ニホンドウ漢方ブティック、薬日本堂でも発売いたします》

\*1 保湿成分: ニンジン・レイシ・シャクヤク・ジオウ・トウキ・センキュウ・オウバク・オウゴン・サンザシ・オウレン \*2 メラニンの生成を抑え、しみ、そばかすを防ぐ \*3 年齢に応じたお手入れのこと



## 薬膳レストラン

YAKUZEN RESTAURANT



### この春は薬膳スープランチで すっきり代謝アップを目指そう

レストラン10ZENで大好評のランチは、こだわりの薬膳スープが楽しめるスープランチや、季節のおすすめ薬膳カレーなど、食べて美しく健康になれる薬膳メニューが盛りだくさん。中でも『美養スープランチ』と『デトックススープランチ』は、TVや雑誌など、さまざまなメディアに取り上げられる機会が増え、人気も急上昇! お一人様用のお鍋で気軽にお召し上がりいただけますので、是非ご賞味ください。



お一人様用のお鍋で食べやすい「デトックススープランチ」1,600円(税込)

ディナーの薬膳鍋具材で特にこの時期おすすめしたいのが、『漢方和牛』『漢方三元豚』。えごま・クコ・はとむぎ・熊笹などの14種類の和漢素材を飼料として与えることで、通常の1.5倍以上の旨み成分が含まれるといわれています。また、脂肪融点が低いため体に脂肪がつきにくく、ダイエット中の方にもぴったりのヘルシーな一品です。



料理長より お・し・ら・せ♪

### 春は、彩り豊かな春野菜を!

この時期のランチやディナーで楽しめる「春野菜」は、みずみずしく栄養価も高いのが特徴。美容と健康づくりにぴったりなので、積極的に取り入れましょう。



写真はイメージです

## 漢方薬局

KAMPO BOUTIQUE



### 春の陽気が到来 「気」を巡らせ心身ともに軽やかに

春は動植物が目覚め始め、体の機能も少しずつ活発になり、同時に花粉やホコリで肌トラブルやアレルギーが多くなります。また、気候の変化や生活環境の変化も多いので心や体が不安定になりがち。ストレスや体力の低下は、アレルギー症状が悪化する原因のひとつです。滞った「気」を巡らせて、発散させデトックスして過ごしましょう。



### 漢方相談員おすすめ! 季節の注目アイテム

すっきり巡る 抹茶風味の青汁

青大豆と乳酸菌の すっきり青汁

春の巡りが気になるこの時季に、靈芝・クマ笹などの和漢素材入り青汁で、巡り習慣を始めてみませんか? 3.5g×30袋 4,104円(税込)

ジャスミンの香りで リフレッシュ

五巡茶(木)

こちよくジャスミンが香るすっきりとしたプーアル茶ベース。不安定になりがちな春の、リフレッシュタイムにおすすめです。 5g×15包 1,620円(税込)

憂鬱な季節を より快適に

スッキリ爽快 じゃばら

フラボノイドの1種、ナリルチンを含む香酸柑橘(酸味が強い柑橘)「じゃばら」と3つの和漢素材を配合したサプリメント。 2g×10包 1,728円(税込)

げいこう

### 季節の養生「迎香のツボ」

鼻の両脇、小鼻のすぐ横にあるツボ。鼻の様々な症状をやわらげるので、鼻づまり、鼻水が止まらない、激しいクシャミなどの緩和によいとされています。両手の人差し指か中指をツボにあてて10秒押し、パッと力を抜いて離しましょう。

## 漢方スクール

KAMPO SCHOOL



### 季節のおすすめ漢方講座

漢方養生の智慧を学んで、生活に取り入れてみませんか? 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。

### 3月 春肌をととのえる ~ハトムギと緑豆のごはん~

何かと肌トラブルが多い春。かゆみや吹き出物に悩む方も多いのでは? 健やかな肌をつくるための養生法や食材をご紹介します。薬膳ごはんの試食付きです!

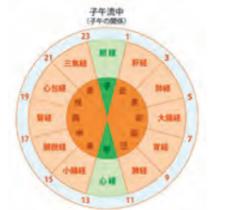


### 3月 ワンデイセミナー 「暮らしに役立つ漢方養生&薬膳」

【開催日程】3/23(金) 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】齋藤 友香理(薬日本堂・薬剤師)

### 4月 4月は寒暖差や環境の変化で 体調を崩しやすくなります

健康の基本は規則正しい生活から! 漢方では私たちの体内に時計があると考えます。経絡と時間の不思議な関係を学んで、生活リズムを見直してみましょう。



### 4月 ワンデイセミナー 「漢方的体内時計」

【開催日程】4/27(金) 14:00~15:30【定員】20名(要予約)【受講料】3,000円(材料費・消費税込)【講師】原口 徳子(薬日本堂・中医師)

### 5月 太極拳十要に基づき、太極拳を基礎から指導します

太極拳の基本は円運動。動きの中で深い呼吸を行い、体の中の気・血・水の循環を促し、内臓の働きを良くします。内側から美しく健康になりましょう!



### 5月 ワンデイセミナー 「太極拳入門」【開催日時】5/11(金)・5/25(金) 10:00~11:30

【持ち物】運動しやすい服装、飲料水、運動用靴(室内履き用)※靴の貸し出しはいたしません。【定員】12名(要予約)【受講料】3,000円(材料費・消費税込)【講師】市来崎 大祐 <(公社)日本武術太極拳連盟強化コーチ>

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

