



漢方の飲み方



空腹時～食事中に
飲むとより効果があり
おススメです♪

桔梗湯 ききょうとう 咽喉痛

◇甘く、飲みやすい。

1日分を 100ml のお湯で溶かし、氷や冷蔵庫で冷やしてうがいしながら飲ませる
「ガラガラごくん」「ガラガラペー」で飲んで吐きだしてもいい

小柴胡湯加桔梗石膏 しょうさいことうかききょうせっこう 咽喉痛

◇苦みがある。

- ・単シロップ
- ・アイス
- ・ココア

抑肝散 よくかんさん 夜泣き・癪・チック・夜尿・頻尿

◇セロリ風味で苦みはなく甘い。

- ・単シロップ
- ・チダノンヨーグルト

柴芩湯 さいれいとう 中耳炎

◇甘味もあるが、苦みが強い。

- ・チョコクリーム
- ・ジャム

小建中湯 しょうけんちゅうとう 腹痛・便秘・夜尿

◇シナモン風味で甘味が少しある。

- ・単シロップ
- ・チョコ、クッキークリームアイス
- ・チダノンヨーグルト
- ・味噌汁、たこ焼きソース

大建中湯 だいけんちゅうとう 腹痛・便秘・腹部膨満

◇ぴりっと山椒風味で甘みがある。

- ・バニラ、クッキークリームアイス
- ・チダノンヨーグルト
- ・カレー、味噌汁、たこ焼きソース
- ・ココア

麦門冬湯 ばくもんどうとう 空咳・長引く咳

◇味が良く、飲みやすい。

ムコサールと混ぜると飲みやすい
・ココア

- ・単シロップ
- ・チダノンヨーグルト
- ・練乳

葛根湯加川芎辛夷 かつこんとうかせんきゅうしんい 鼻詰まり

◇初めは甘く、後から苦く辛い。
ムコダインやムコサールと混ぜると飲みやすい。

- ・ココア
- ・たこ焼きソース
- ・マヨネーズ
- ・カルピス(冷たいと飲みやすい◎)

五虎湯 ごことう 咳・痰

◇苦味がある。

- ・チダノン
- ・ココア(砂糖入り)
- ・リンゴジャム

清肺湯 せいひとう 咳・痰

◇苦味があり、わずかに甘い。

ムコダインやムコサールと混ぜて飲ませていい
・ヤクルト

- ・リンゴジュース
- ・カルピス

竹筍温胆湯 ちくじょううんたんとう こじれた咳

◇ほろ苦いが、やや甘味と爽やかさもある。

- ・ココア

やまさき小児科

『湯』のつく漢方は、お湯に溶け
やすい性質があります。

