



# 漢方の飲み方



空腹時～食事中に  
飲むとより効果があり  
おすすめです♪



粉末のまま、混ぜて飲んでみましょう♪  
甘みがある漢方以外は、ヨーグルトに混ぜること  
はあまりお勧めできません><

ききょうとう

## 桔梗湯 咽頭痛

◇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  
「ガラガラごっくん」「ガラガラペー」で飲んで吐きだし  
てもいい

しょうさい こうとうか ききょうせつこう

## 小柴胡湯加桔梗石膏 咽頭痛

◇苦みがある。

- ・単シロップ
- ・アイス
- ・ココア

よくかんさん

## 抑肝散 夜泣き・<sup>かんしゃく</sup>癇癇・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
- ・プチダノンヨーグルト

さいれいとう

## 柴苓湯 中耳炎

◇甘味もあるが、苦み強い。

- ・チョコクリーム
- ・ジャム

しょうけんちゅうとう

## 小建中湯 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
- ・プチダノンヨーグルト
- ・味噌汁、たこ焼きソース

だいけんちゅうとう

## 大建中湯 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
- ・プチダノンヨーグルト
- ・ココア
- ・カレー、味噌汁、たこ焼きソース

ばくもんどうとう

## 麦門冬湯 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
- ・お味噌汁
- ・プチダノンヨーグルト
- ・練乳

かっこんとうかせんきゅうしんい

## 葛根湯加川芎辛夷 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◎)

ご こうとう

## 五虎湯 咳・痰

◇苦味がある。

- ・プチダノン
- ・ココア(砂糖入り)
- ・リンゴジャム

せいはいとう

## 清肺湯 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

ちくじょうたんとう

## 竹筴温胆湯 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

『湯』のつく漢方は、お湯に溶け  
やすい性質があります。

