



◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

- 誠に恐れ入りますが、日・月曜日及び祝日を定休日とさせて頂いております。
- 4月及び5月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

4月						
火～金：10:30～18:30						
土：10:30～17:30						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	5/1

5月						
火～金：10:30～18:30						
土：10:30～17:30						
月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

定休日

◆◆ おうち薬膳【納豆】 ◆◆



納豆に含まれるナットウキナーゼは血栓のもとになるたんぱく質を分解する働きがあるため、動脈硬化予防などに効果が期待できます。また納豆のネバネバ成分であるポリグルタミン酸には、カルシウムの吸収を促進したり、腸内環境を整えたりする働きがあります。

●山芋の納豆あえ●

疲労回復や滋養強壮にすぐれた効果のある山芋とニラを使った、疲れたときにお薦めのメニュー。時間がなくても、ササっとできる便利な一品です。

<材料(4人分)>

納豆 80g、ニラ 1束、山芋 200g、塩 少々、しょうゆ 大さじ1と1/2

<作り方>

1. ニラは長さ3cmに切り、塩少々を加えた熱湯に入れて20秒ほど軽く茹でて、ざるにあげて水けをきっておく。
2. 山芋は皮をむいてビニール袋に入れ、すりこぎなどで、袋の外から全体を軽くたたいて食べやすい大きさに割っておく。
3. 納豆をボールに入れてかき混ぜ、粘りが出たらしょうゆを混ぜ合わせる。
4. 3.にニラと山芋を加え、全体に均一になるようにあえて、器に盛って出来上がり。



漢方草庵 泰山堂

TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください

ホームページ：<https://www.taizando.net> メール：sodan@taizando.net



LINE 公式アカウント

友達追加して、漢方相談のご予約・変更、薬の飲み方や在庫の確認などのお問合せに、お気軽にご利用ください。(宣伝などの一斉配信は行っていません)ん)



泰山堂のツイッター：健康に役立つ情報を日々つぶやいています！

漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1