



◆◆ 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。
- 6月及び7月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。

6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			

7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	31

定休日

◆◆ おうち薬膳【グレープフルーツ】 ◆◆



グレープフルーツは気の巡りをよくして消化を高め、胃もたれや消化不良を改善します。また、グレープフルーツの苦味成分であるナリンギンには脂肪を分解する働きがあります。カリウムも豊富なので、むくみ予防にも役立ちます。

● グレープフルーツとスモークサーモンのサラダ ●

むくんだり、胃腸が疲れたりしやすい梅雨の時期にぴったりのサラダです

<材料(3～4人分)>

グレープフルーツ 1個、スモークサーモン 100g、ベビーリーフ 1パック、きゅうり 1/2本、ミニトマト 5個、玉ねぎ 1/4個、★オリーブオイル 大さじ2、★酢 大さじ2、★塩・胡椒 少々

<作り方>

1. グレープフルーツは皮をむき房に分けて、果肉を取り出し一口大にカット。
2. きゅうりは薄切り、ミニトマトは半分、スモークサーモンは食べやすい大きさに切っておく。
3. 玉ねぎはみじん切りにして塩を振り揉んで、水にさらして絞る
4. ベビーリーフと1～3、及び★の調味料をボールであえ、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います。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。



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