



# 泰山堂通信

Vol.122 (22\_07)

## ◆◆ 営業時間につきましてお知らせ ◆◆

●誠に恐れ入りますが、**9月6日及び7日**を夏季休業期間とさせていただきます。  
(8月は通常通り営業致しております)

●7月及び8月の営業時間と休業日は以下の通りとなります。(定休日：日・月・祝)

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

8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【わかめ】 ◆◆



体内にこもった余分な熱を冷まして水分代謝を高め、むくみの改善に役立ちます。  
また水溶性食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのにもお薦めの食材です。

●わかめの和風サラダ●

<材料(3～4人分)>

わかめ(湯通し塩蔵) 50g、きゅうり 1本、玉ねぎ 1/4個、ミニトマト 5個  
ツナ缶(小) 1缶、★合わせ調味料(しょうゆ・みりん・酢・ごま油 各大さじ1)

<作り方>

1. わかめは水に浸した後、流水で塩を洗い流し、食べやすい大きさに切る
2. きゅうりは薄切りにして軽く塩もみし、ミニトマトは半分に切る
3. 玉ねぎはスライスして塩を振り揉んで、水にさらして絞る
4. 1～3をボールに入れて★合わせ調味料を加えて混ぜ合わせ、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](mailto: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