

# おしえて! マッコ先生!!



~ママの健康  
なるほどまめ知識~ vol.2

## できる女はがんばらない ママのからだの悩み解消講座

病院に行くほどではないけれど、でもつらい! 家事や育児がしんどい時、あなたはどうしていますか? 今回は編集部から、ママファミデザイン担当者が日々のつらいこと、健康あれこれを「山王けやき薬品」の飯田さん(マッコ先生)にお伺いいたしました! がんばるママ必見ですよ~!



\*相談した人\*  
桐谷 うらら  
グラフィックデザイナー

### 産後太りの現実 ママのなんて?

妊娠中はホルモンの働きで食欲が増倍。栄養を蓄積されるホルモンも分泌されて脂肪のつきやすい体質になります。さらに妊娠中はどうしても運動不足になりがち。その上、妊娠、授乳期にたくさん食べていた習慣がなかなか治らないため、授乳期がおわっても、元の体重に戻らない事が現実。

#### ■出産後の体の変化で悩んでいることは?

(複数回答) 出典元: 育児サポートサイト「みるコム」  
体型が元に戻らない/60% 肌がたるみがちになった/36% 肥満ぎみになった/28% 腰痛がひどくなった/27% その他/19%

意外なくらい、ママさん達は体型や肥満に悩みを抱えているのが分かります。

#### ■産後太りミニミニQ&A

Q: 妊娠中はダイエットしたらダメですか?

A: 妊娠中は控えましょうね!

Q: 産後はいつからダイエット開始できますか?

A: 生理2回以上、断乳後、カラダが回復してからにしましょう。

Q: 私の産後太りを解消できる方法はありますか?

A: 体質・生活習慣にあわせて相談しましょうね!

山王けやき薬品は、子育てが忙しくても手軽で健康的に産後太りを解消したいママを応援します。本気で出産前のスタイルにもどりたい方はご相談してくださいね!



★**気血両虚??**  
また、桐谷さんは疲れやすかったり、冷感性であったり、胃もたれがあるなど、「気」が足りない、「気虚」体質も見受けられます。「気」とは体を守っている目に見えないエネルギーです。桐谷さんは「血」

「気」両方足りない状態「気血両虚」タイプの体質ではと考えられます。  
★**「漢方」コンシヤスな毎日「元氣」と「キレイ」を手に入れる**  
そんな桐谷さんにお勧めの漢方があるんです。  
漢方といえば「マズイ、面倒くさい、高い」。そんな漢方のイメージをくつがえす甘くて美味しい、お湯で割るだけ簡単、価格も1回70円とお手軽の漢方薬があるんです。  
★**「美」への探究心は、モデル随一の呼び声が高い「モデル美香」が、本気でまわっている漢方薬**  
「婦宝当帰膠」ふほうとうきこうです。一度、お試しになってみたらいかがでしょうか? お肌も体も変わると思えます。手軽に美味しく若さと元氣、そう、できる女はがんばらない。

山王けやき薬品 飯田 誠

夜は授乳でよく眠れないし、だっこや家事で肩こりがとれなくて、時々頭痛もするんです。でも、誰に相談していいのかわからなくて...

### あなたも血虚タイプ!? 簡単チェックシート

- ① 動悸がする..... 2点
- ② よく物忘れをする..... 2点
- ③ 抜け毛が多い、白髪が多い..... 3点
- ④ かすみ目、疲れ目がある..... 3点
- ⑤ 皮膚がかさかさしてつやがない..... 3点
- ⑥ 爪が白っぽく、薄くて割れやすい..... 3点
- ⑦ 顔色が白く、つやがない..... 5点
- ⑧ めまいや、立ちくらみがする..... 5点
- ⑨ 手足がしびれる。こむら返りを起こしやすい..... 5点
- ⑩ 舌は、色が淡く、小さい..... 5点

合計15点以上の方!  
このチェックシートを切り取ってお店でご相談を。

合計 点

詳しくはマッコ先生にご相談あれ!

## 婦宝当帰膠

血を補うと、お肌もカラダも  
みちがえるほど変わります!!

★ 特徴 ★

- ★ 甘くて美味しい! しかも低カロリー
- ★ 煎じる手間がいらない
- ★ お肌ぶるぶる成分の天然コラーゲンがたっぷり!
- ★ 体がぼかぼか温まる生薬トウキを70%配合
- ★ 血虚、貧血にパッチリ!

38日分とつてもお手軽  
5600円!!



OESI MAQUIA等  
女性ファッション誌で大人気の  
モデル・美香さんもご愛用!



山王けやき薬品でお求めになれます。試飲もできますよ。

お仕事帰りにゆっくりおいでになれます。電話相談も承ります。商品の発送も可能です。

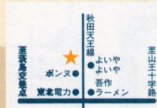


秋田の女性からだ相談  
山王けやき薬品  
☎018-866-0770

お得なクーポン券  
婦宝当帰膠  
試飲券

お得なクーポン券  
マイクロダイエット  
無料試飲券

お得なクーポン券  
スリムドカン  
お試し無料券



秋田市山王5-14-1  
営業時間/10:00~21:00  
日曜日定休/P4台  
担当: 飯田