

冷え改善が
期待できる

入りの酒

薬酒は薬局やスーパーで手に入れることができる。デザート感覚の甘いものから、キリッとした辛口まで味はいろいろ。毎日のむものだから、好みの味を見つけたい。

入りの生薬をチェック
お酒に弱い人は温めて
生薬が入っている薬酒には二通りある。アルコール入りの医薬品として薬局で販売される「薬用酒」と、酒店、スーパーなどでリキュールとして売られているものだ。どちらも生薬をつけてこんであることに変わりはないが、後者は具体的な効果、効能は表記されていないため、3ページを参考に、体を温める生薬が入っているかを確かめてみるとい。

丁子や桂皮など、体を温める作用をもつ生薬を数種類つけこんだお酒を下に紹介した。甘味をつけてのみやすくしているものから辛口のものなど色々。アルコール度数は14~30度くらいで、さほど強くはない。1回の適量はどれも10~20ml程度。

「朝からのむのが難しい人は、夕食前と、数時間後の就寝前の少飛ぶでのみやすくなる。お酒に弱い人は、人肌くらいに温めるとアルコール成分が多くなる。

「十全大補酒」500ml、3675円。漢方で血行の改善に使われる同名の処方を薬用酒にした。アルコール25度未満。問/ハツ目製薬☎03-3841-4391

「薬用養命酒」700ml、1628円。400年の歴史を持つ日本の薬用酒の代表選手。香りも味も濃厚。桂皮、紅花、地黄など冷えに効果的な14種の生薬を配合。アルコール14度。1000ml入り2310円もある。問/養命酒製造☎03-3462-8222

「順徳酒」480ml、1890円。京都伏見生まれの日本酒ベースの薬用酒。丁子、桂皮など温中効果のある生薬が10種配合。優しい香りでのみやすい。アルコール14度。問/サンスター☎03-5441-1423



30秒でできる 簡単薬酒

薬膳アドバイザーの稻田恵子さんに、自分で簡単に作れる薬酒レシピを聞いた。「小さなカップに老酒と丁子をひと枝入れて、人肌を自安に10~20秒電子レンジで温めただけ」。体を温めるカンタン手作り薬酒も、ぜひお試しを!

