

冷え改善が
期待できる

生薬 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、
好みの味を見つきたい。

入っている生薬をチェック
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
けこんであることには変わりはないが、後者は具体的な効果、効
能は表記されていないため11
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。

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。
「朝からのものが難しい人は、
夕食前と、数時間後の就寝前の
2度のむといい」と矢久保医師。
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
少飛ぶのでのみやすくなる。

4「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
を薬用酒にしたもの。アル
コール25度未満。問／ハ
ツ目製薬☎03-3841-4391

5「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

6「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

1「薬用陶陶酒」 銭形印
720ml、2980円。新陳代
謝を高める桂皮、反鼻(は
んび)など13種類の生薬
配合の薬用酒。キリッと辛
口。アルコール29度。
問／陶陶酒本舗☎0120-
039-064

2「赤たる本格保命酒」
600ml、1300円。広島県
東部に300年前から伝わ
る健康酒。みりん、高麗
人參、桂皮、陳皮など16
種類の生薬入り。アルコー
ル14度。リキュール。問／
八田保命酒舗☎084-982-
2453

3「五加皮酒」 500ml、
995円。五加皮など14種
の生薬入り。キリッとしたの
み口と爽やかな香りのリキ
ュール。アルコール29度。
問／永昌源☎03-3491-
6337

30秒でできる 簡単薬酒

薬膳アドバイザーの稲田恵子さん
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、人肌を目安に
10〜20秒電子レンジで温めるだ
け」。体を温めるカンタン手作り薬
酒も、ぜひお試しを!

