



「就寝前に薬酒」を習慣に



「薬用陶陶酒」

銀印1000ml、2980円。医薬品。桂枝、反鼻（はんび＝マムシ）、人参など、植物生薬と動物生薬10種類を配合した薬用酒。甘口。アルコール12度。問／陶陶酒本舗0120-039-064



「薬用養命酒」

1000ml、2310円。医薬品。紅花、地黄など14種の生薬を配合。日本の薬用酒の代表で、400年の歴史を持つ。アルコール14度。700ml入り1628円もある。問／養命酒製造03-3462-8222



「十全大補酒」

500ml、3675円。医薬品。気力、体力を高める同名の漢方処方薬を薬用酒にしたもの。地黄、当帰、芍薬など10種の生薬を配合。アルコール25度未満。問／ハツ目製薬03-3841-4391



「薬用高麗人参酒ソフト」

720ml、5250円。医薬品。人参（信州産）、枸杞子（くこし）、大棗（たいそう）など肉体的疲労や冷えに効く6種の生薬を配合した薬用酒。アルコール15度。問／ロート製薬03-5442-6020



「赤たる本格保命酒」

600ml、1300円。広島県東部に300年以上前から伝わる健康酒。高麗（こうらい）人参、桂皮、陳皮（ちんぴ）など16種の生薬入り。アルコール14度。リキュール。問／八田保命酒舗084-982-2453

マイ薬酒が簡単に作れる！

生薬をホワイトリカーに1週間漬ければ、出来上がり。自宅で簡単に薬酒（リキュール）ができる「生薬キット」が登場する。「気血サラサラなど、四つの目的別に生薬をチョイスした」と薬石花房幸福薬局の幸井さん。



写真は、「気血サラサラ薬酒」のキットに入っている材料。マイマイカ（ハマナス、上）、陳皮（左下）、山査子（右下）。砂糖65gと共に500mlのホワイトリカーに漬ける。3150円。漢方のカウンセリングは完全予約制。問／薬石花房幸福薬局03-3580-0259

生薬を漬けたら薬酒には、体を温めて冷えを改善したり、滋養強壮作用で肉体的疲労を軽くしたりするものが多い。

種類は二つある。医薬品の「薬用酒」とお酒（リキュール）。前者には効果、効能が表記されているが、後者にはその表記が記されていない。味やアルコール度数なども含め、自分に合うものを選ぶ。なお、お酒に弱い人は温めるとアルコール分が多少飛ぶののみやすくなる。

のむ時間帯は、夜寝る前が特にお薦め。「夜、体の中では肝臓での解毒や代謝、吸収、ホルモン分泌などの機能が活発になる。薬酒はこれらの働きを応援してくれる」と丸山教授。もちろん、体がポカポカして緊張が和らぎ、ぐっすり眠れるというメリットも。食前にもお利点もある。少量のお酒は胃粘膜を守り、消化を助ける作用もある。