がんばってます Vol. 364

漢方薬局キンカン健康館
食品製造担当 山下 紘輝（やましたこうき） さん
宮川 杏子（みやがわきょうこ） さん

食を通して人間が持つ、自然治癒力の奥深さ・凄さを広めたい

今回のがんばってますは、「忙しい現代社会に生きる皆さんに〝食養生（しょくようじょう）〔注〕〟を通じて体調を整えてほしい」と、次々とこだわりの健康食品を生み出している漢方薬局キンカン健康館の食品製造部門を担当する山下紘輝さんと宮川杏子さんをご紹介します。

〝きんかんおかゆぶ〟の誕生

患者さん一人ひとりの身体とじっくり向き合い、食生活のアドバイスを通じて、健康な生活を送るためのサポートをする身近な健康相談所「漢方薬局キンカン健康館」。

代表である山下さんの母・康子さんは、長年にわたり大学の医学部で脳卒中や不眠・うつ病などの薬の研究をしていたが、ある時、漢方の考え方と「食養生」の大切さを学び、深い感銘を受けたという。これをきっかけに、2016年4月、漢方薬局を現在地にオープンした。

一方、東京で別の仕事をしていた紘輝さんは、母の漢方への熱い思いに共感し、薬局を手伝うため、長崎に帰郷。自然食カフェや健康食品の販売を担当することになった。

「僕自身、一人暮らし時代の不摂生な生活を続けた結果、体調を崩し、食の大切さを痛感しました」と苦笑する紘輝さん。

コロナの影響により、2020年2月に薬局併設のカフェは休止となったが、胃腸を整え、消化の良い〝お粥〟がカフェで好評だったことから、手軽に食べられるレトルト粥の製造を決意。中学校の同級生だった宮川さんに声を掛けて、共に食品製造部門を立ち上げ、今年4月に養生粥（ようじょうがゆ）と鶏塩粥（とりしおがゆ）をレトルト商品として開発した。

身近な〝食〟で健康をサポート

〝養生粥〟の原材料の玄米やクルミ、松の実などは有機栽培で育てられたものを使用。また、調味料の塩もミネラルを多く含むこだわりの天日塩を用い、添加物は使用しないなど、素材へのこだわりはとても強い。

「朝食は1日で最も重要な食事と言われています。しかしながら、朝は忙しく、十分な栄養ある食事を摂れていない方がとても多いです。そんな忙しい方でも電子レンジで温めるだけで、手軽に食べられるところが魅力です」と宮川さん。

また、〝鶏塩粥〟の鶏ガラスープは、「長崎対馬地どり」からとった出汁を使用。スープの中には、体を温める効果のある生姜をはじめ、腸を整え、疲労回復や免疫力を高める塩麹や甘酒、消化吸収力を高めるはちみつなど体に良い素材を厳選して用いている。

「人の免疫機能を維持し、ウイルスなどの感染を予防するためにも、〝食〟はこれまでにも増して大切な要素になります。当館は、安心で美味しい食品づくりに取り組むとともに、〝食〟に関する情報発信を積極的に行なっていきます」と紘輝さんは語った。

今後の展望

今夏の終わりごろには食物繊維が豊富で、体を整える効果のある「キノコやよもぎなどの野草の粥」と疲労回復効果をもつ梅を使用した「自家製で無農薬の梅と冬瓜の粥」を新商品として発売。

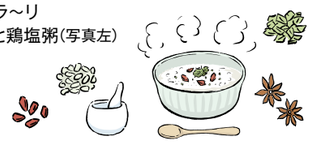
今後は、お粥以外に、長崎対馬地どりの鶏ガラを用いたスープのほか、こだわりのカレーや葛湯（くずゆ）など続々と新製品の開発を手掛け、先では、ネット販売も予定している。

「漢方薬局キンカン健康館」の挑戦はこれからも続く。

「先人から受け継がれた日本の伝統的な食事」を中心に据えた漢方の考え方による治療を目指す漢方薬局キンカン健康館。

毎日忙しい日々を送る皆さん、胃腸を整える意味でも「キンカン健康館」のお粥を味わってみませんか？

①お粥グッズがズラ～リ
②養生粥（写真右）と鶏塩粥（写真左）
③梅と冬瓜の粥



（注）食養生とは
食事を通して自分の身体の歪を改善し、健康を維持していくことです。そのためには自分の体質、そして今の身体の状態を知ることが大切ですし、食べ物の性質を知ることも必要です。例えば、冷えを感じるなら、体を温める食べ物（生姜など）を温める食べ方（葛湯など）で食べると冷えを改善できます。

Information

漢方薬局キンカン健康館
〒852-8032 長崎市江里町2-12
田中ビル1B
☎・FAX 095-894-1690
HP https://www.kinkan-kenkokan.com/
営 10:30～18:00
休 日曜・月曜・祝日定休
Instagram kinkanokayubu