

けんこう
健康サポーター

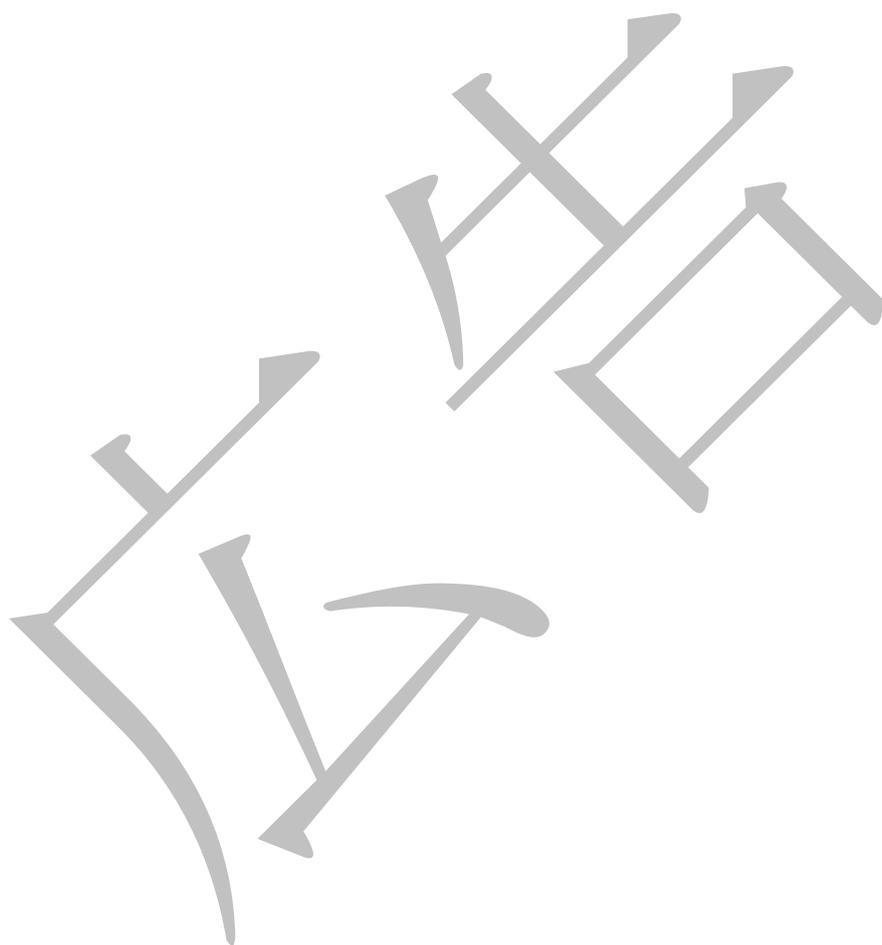
えむぞう

くん

やくそうへん
薬草編



みんな!えむぞうくんといっしょに
健康けんこうのことおはなししよう♪



けんこう
健康サポーター

えむぞうくん



健康ユウキ

しょうがく ねんせい
小学4年生。

ちよっと気が弱よわいけどやさしい男おとこの子こ。
サッカーが大好き。



えむぞうくん

せい ちきゅう
メディカル星から地球のことを
べんきょう 勉強べんきょうしてきた男おとこの子こ。

くいしん坊ばうなのがたまにキズ？

眠れなくて困ったぞう! …… 6 ページ
 菖蒲湯は気持ちイイぞう … 8 ページ
 オイシイ万能薬だぞう! …… 10 ページ
 薬味パワーはすごいぞう! … 12 ページ
 苦いのがイイのだぞう! …… 14 ページ
 ママが風邪をひいたぞう! … 16 ページ

ウコンでパパも元気だぞう! …… 18 ページ
 のどにやさしいカリンだぞう! …… 20 ページ
 みかんの皮であったかだぞう! …… 22 ページ
 チョコレートは苦い? ぞう …… 24 ページ
 M/PAPAが地球にやってきたぞう! …… 26 ページ
 カモミールは捨てるトコなしだぞう! … 28 ページ



健康あい

ちゅうがく ねんせい あか げんき
 中学1年生。 るくて元気がいい
 ユウキのお姉ちゃん。

おばあちゃん

ものし
 ととも物知り
 けんこうけ ちえぶくろ
 健康家の知恵袋。



パパ

いざという時は
 たよ りになるぞ!

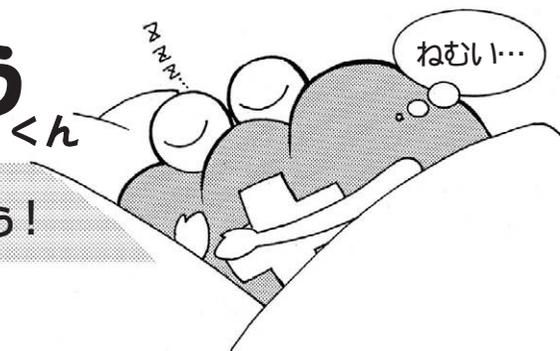
ママ

やさしくて
 りょうり じょうず
 上手だよ!

おじいちゃん

なん つく
 何でも作って
 くれるんだ!

えむぞうくん



ねむ こま
眠れなくて困ったぞう!

つか ねむ
疲れているのに眠れない...

そんなコトってないですか?

そういう時に良いモノがあるんだって!

作・画/あさみさとる
監 修/大口光彦(薬剤師)





えむぞうくん

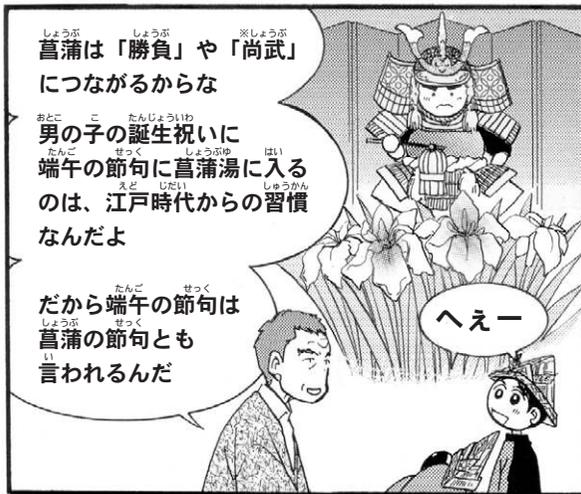
しょうぶゆ きも
菖蒲湯は気持ちイゾウ



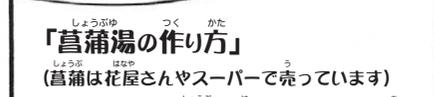
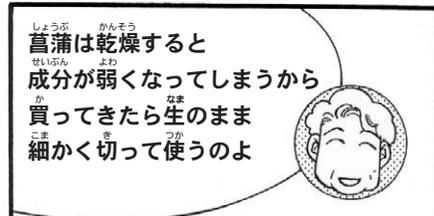
5 5 はこどの
「の」のほかに「の」と
だって! その は?

作・画/あさみさとる
監修/大口光彦(薬剤師)

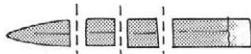




※尚武＝武道などを重んじること

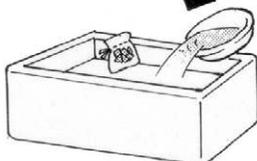
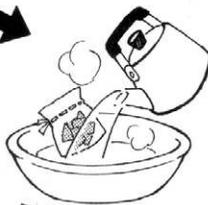


- ① 菖蒲の葉をはさみなどで切る



- ② タオルや綿などの
袋に入れる

- ③ 洗面器に
ふくろ ねつたう
袋と熱湯を入れ
10分おき
しょうぶ せいぶん
菖蒲の成分を
抽出する



- ④ ふくろ せいぶん
袋と成分が
入ったお湯を
お風呂に入れる



えむぞうくん



ばん のう やく
おいしい万能薬だぞう!

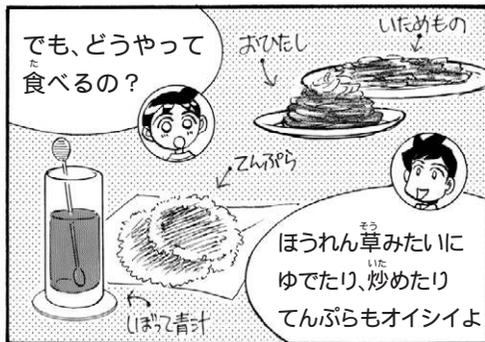
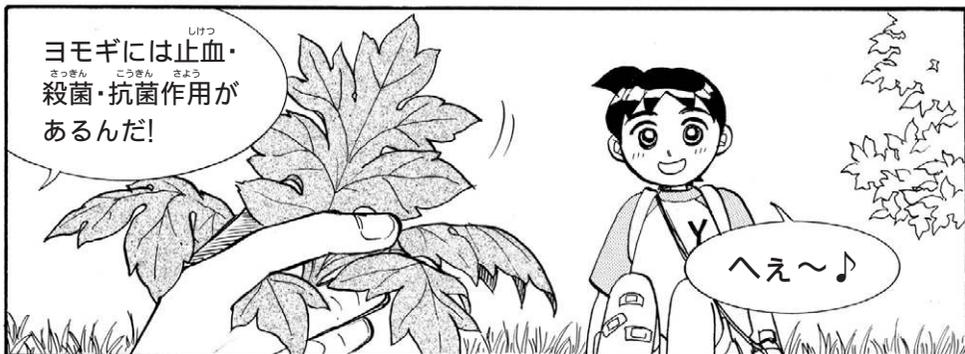
くさ くさ ざいりょう
草もちや草だんごの材料になる

ヨモギって知ってる?

じつ やっこう
実はすごい薬効があるんだって!!

作・画/あさみさとる
監修/大口光彦(薬剤師)





けんこう
健康サポーター

えむぞうくん

やくみ
薬味パワーはすごいぞう!



作・画/あさみさとる
監 修/大口光彦(薬剤師)

しよくよく
た
たいせつ やくみ こうが





たとえばしょうがには殺菌作用や
食欲・新陳代謝を上げる
効果があるし

しょうがには
発汗作用もあるの
クーラーや冷たい
モノを食べ過ぎて
体が冷えている時に
いいわね

ネギの青い部分には
カルシウムやビタミンA、C
が豊富！

わけぎも
おなじよ！

白い部分には、食欲を高めたり
血行を良くするアリシンが
含まれているの

シソにもビタミンA、C
がいっぱい！
食中毒を防ぐ
殺菌作用もあるのよ



シソの殺菌力は
細かく刻むほど
効果が高くなるの

あとゴマを加えれば
タンパク質と脂質
カルシウムも補える
でしょう♪

わあ~おいしそう♪



薬味って体に良い
成分がタップリ
入ってるんだね

これなら食欲の
ない時でも
いいでしょう…って



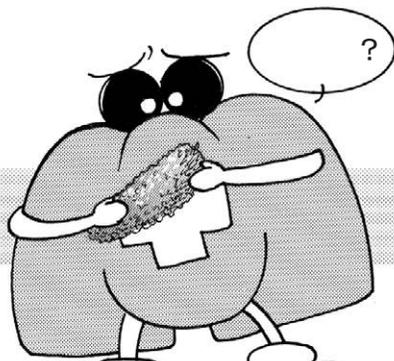
えむぞうくんには
関係なさそうね…

おかわり♪

けんこう
健康サポーター

えむぞうくん

にが
苦いのがイのだぞう!



りょうやくくち にが し
※ にが からだ ?

作・画/あさみさとる
監修/大口光彦(薬剤師)



※「ツルレイシ」または「ニガウリ」ともいいます。(参考：広辞苑 第五版)





えむぞうくん

かぜ
ママが風邪をひいたぞう!

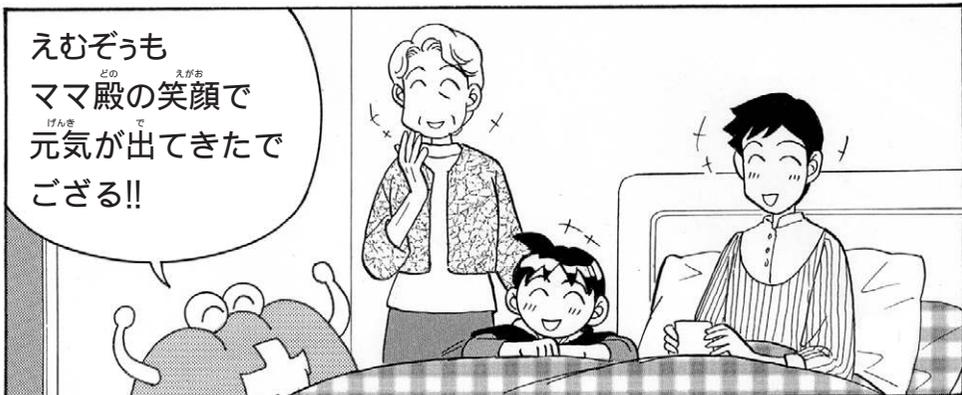
かぜ しょくよく
くずゆ



作・画/あさみさとる
監修/大口光彦(薬剤師)

?





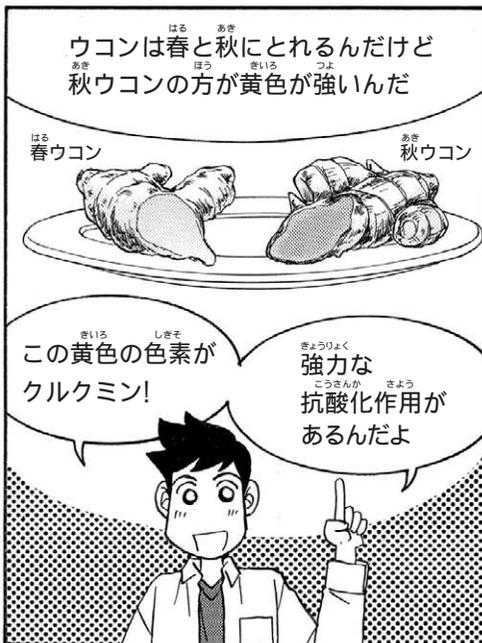
えむぞうくん

ウコンでパパも元氣だぞう!



作・画/あさみさとる
監 修/大口光彦(薬剤師)





えむぞうくん

のどにやさしいカリンだぞう!

なまえ

み

なに

?



作・画/あさみさとる
監 修/大口光彦(薬剤師)





えむぞうくん

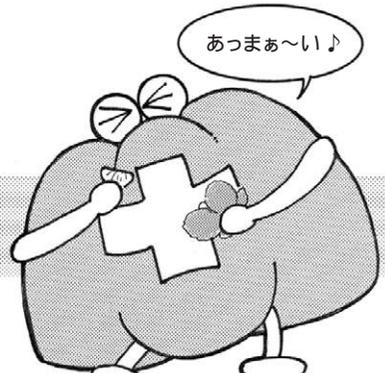
みかんの皮であったかだぞう!

ふゆ あま

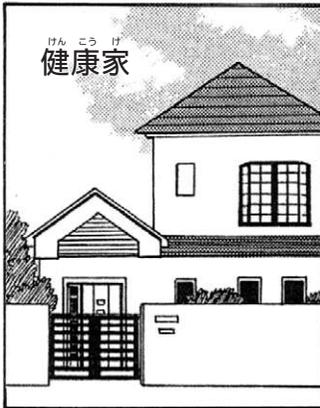
た お かわ す

じつ つか

!!



作・画/あさみさとる
監修/大口光彦(薬剤師)



みかんの皮は良く洗って
1週間～10日、日影干し
したものを使うんだ

陳皮という名前で
食材としても売られて
いるんだよ

あっ! 陳皮なら
七味唐辛子に入っ
ているでござる!

みかんの皮には
毛細血管を広げ
血液の循環を良くして
体を温める効果
があるんだ!

みかんの皮に含まれている
リモネンという成分には
精神を安定させる
働きがあると言われて
いるんだ

お風呂の入浴剤に
もってこいだね

お風呂は
ぬるめでゆっくり
つかりましょ!

皮は洗濯ネット
などに入れてね

じゃあさっそく
洗って…って
えむぞうくん?

すす…

皮を“作る”ために
実を食べるでござる!

……………

お風呂はぬるめでゆっくりつかりましょ!

えむぞうくん

しあわせ～

チョコレートは苦い? ぞう

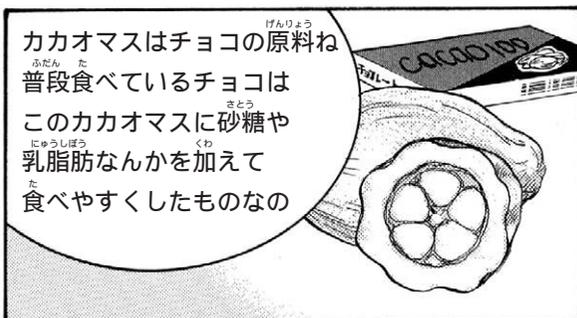
ふと むしば

?

すぐ

けんこう しょくひん

作・画/あさみさとる
監・修/大口光彦(薬剤師)





えむぞうくん

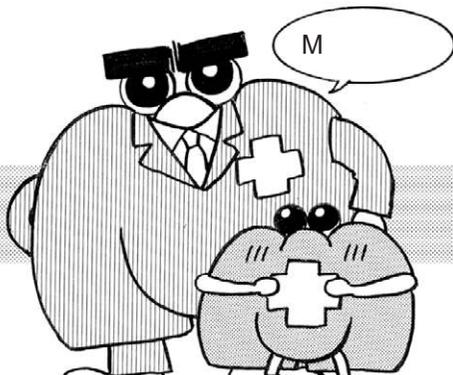
えむ ちきゅう
Mパパが地球にやってきたぞう!

やす

ふつか よ

はや なお あそ

とき うめぼ



作・画/あさみぎとる
監修/大口光彦(薬剤師)



けんこう け
健康家

いやあ～息子の
えむぞうがお世話に
なっております!



出張で地球に
いらしたんですかあ～
どうぞゆっくりしていて
下さいね、Mパパさん

かたじけない!



カンパート!



よくじつ
翌日...

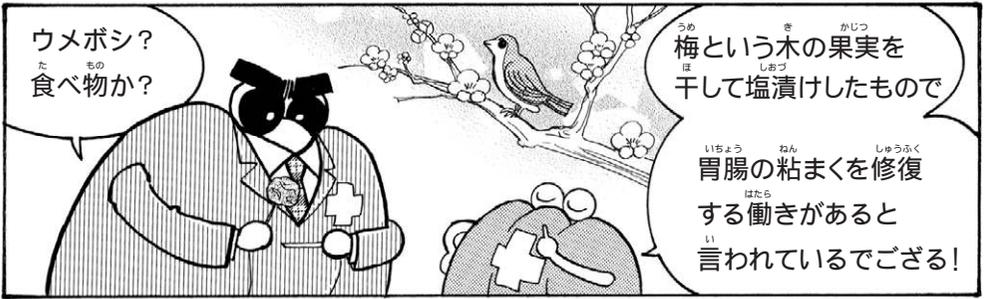
ふたりとも
ふつか よ
二日酔いね

きもちわる～



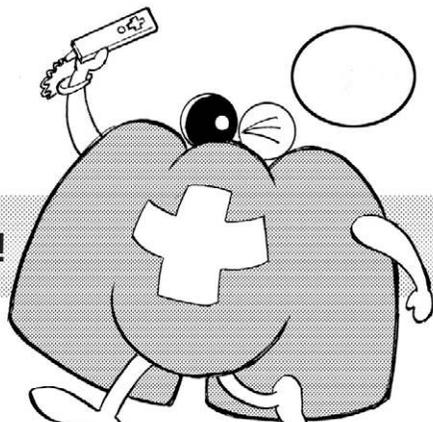
パパもMパパも
の 飲み過ぎたんだよ!

めんぼく
面目ない...



えむぞうくん

カモミールは捨てるトコなしだぞう!



作・画/あさみさとる
監 修/大口光彦(薬剤師)

ふきそく

せいかつ

つよ

みかた

に

かお

あじ



