

薬膳 三二講座

なちゅの台所





五行説

自然界に存在するものを木・火・土・金・水の5つに分類して考えます。

それぞれが意味をもち、対応する臓器や季節などがなります。

前回は「火」「土」についてのレッスンでしたが、

火は夏、夏は心臓が疲れやすい。

心臓が疲れると、舌や顔色に症状が出やすく汗がよく出る、またはかきにくい。などの症状が出ます。

土に対応する季節は梅雨、梅雨は脾・胃が疲れやすく、口に症状が出やすくなります。

	木	火	土	金	水
五季	春	夏	土用	秋	冬
五氣	風	暑	湿	燥	寒
五臟	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五官	目	舌	口	鼻	耳
五志	怒	喜	思	悲 (憂)	恐
五色	青	赤	黃	白	黑
五味	酸	苦	甘	辛	鹹

秋に気を付けたい「肺・小腸」

肺の働き

- 1 呼吸を管理し、天空の気を生成します(天空の気と水穀の気から宗気を作る)
- 2 気を発散、いきわたらせる

大腸の働き

- 1 小腸から送られてきた不要なものから水分を吸収し、大便を作る



肺・大腸タイプの顔症状チェック

顔が白っぽい、色白

蕁麻疹や湿疹が出やすい

鼻がよくつまる、鼻水がよく出る

鼻や頬に吹き出物が出たり、鼻が痛む。

喉がはれやすい

口で呼吸をしていることが多い・口が乾く

咳や痰が良く出る

アレルギー性の鼻炎や皮膚炎たある

下唇があれ、皮が剥ける / 親指(肺)・人差し指(大腸)

生え際に産毛が多い

肺・大腸が弱るとあらわれる症状

アレルギー性鼻炎、喉が痛いなど、呼吸器系が弱い
皮膚が弱い、アレルギー性皮膚炎・蕁麻疹など

ぜんそく・呼吸困難

よく風邪をひく

背中上部の産毛が多い

色白

便秘になりやすい(コロコロ便)

下痢

鼻水がよく出る

鼻の際の皮がむける、小鼻に症状が出る

人差し指

悲しい・寂しくなる・すぐに泣いてしまう

気持ちが落ち込む、やる気が出ない

養生の仕方

食べ過ぎない / 早寝、早起きをする
良い空気を吸う(朝の新鮮な空気・森林浴)
運動する
脾と腎を養生する

☆漢方もおススメです☆

八仙丸・・・ 慢性的な咳が続き喉がはれ、風邪をひきやすい、アレルギー体質、虚弱体質、手足がほてる場合におススメ。

麦門冬湯・・・ しつこい咳、痰などの症状に効く。慢性気管支炎、喉炎、高齢者の咳にも効果的。

青海冬夏千・・・ 食品扱いになります。冬虫夏草を主成分とし、免疫力の向上に役立つ。

おすすめの食材

白色・辛味の食材

大根・里芋・じゃが芋・
白菜・キャベツ・玉ねぎ・りんご・白ごま・なし
にんにく・ネギ・生姜・
唐辛子
菜の花・ニラ・らっきょう

肺を潤す食材

れんこん
豆腐
白菜
長芋
白きくらげ
杏仁

おすすめのお茶

どくだみ茶
小豆茶
コーレン茶

冬に気を付けたい「腎」

腎の働き

- 1 エネルギーを蓄える
- 2 全身の水分代謝・尿を出す・指令を出す
- 3 骨に栄養を与える
- 4 酸素を体内に深く吸い込む
- 5 生殖関係

小腸の働き

- 1 不要な水分を貯めて、排泄させる



腎タイプの顔チェック

髪が細くて弱い / 若白髪 / 脱毛が多い

顔が黒ずんでいる

耳のまわりに湿疹がしやすい

目の下にクマがある

まぶたがむくみやすい

歯が弱い 虫歯が多い

ほうれい線の内側

足の小指

あご

腎が弱るとあらわれる症状

深呼吸して吸うのがしんどい

むくむ

○脚

生理不順

目の下が青い・黒い

頬に縦しわ

疲れやすい、回復力が低い

不妊

冷え性・寒がり

難聴・耳鳴り

足腰がだるい

足の小指の爪に症状

頻尿・尿漏れ・夜尿

心配性 / 不安

神経症・パニック障害・対人恐怖症

養生の仕方

冷やさない / 無理をしない / よく寝る
深呼吸 / テレビを控える
甘い物・お酒を控える / 塩辛いものはほどほどに

☆漢方もおススメです☆

六味地黄丸・・・ 腎を強めて、歯・骨・骨髄・脳髄・髪・耳を養い、体内の水分調整を改善します。精力増強の作用もある、滋養強壯剤です

八味地黄丸・・・ 六味地黄丸に附子と桂枝を加えたもの。加齢からくる衰えや冷えが強い人向き。難聴や視力低下、骨粗鬆症、排尿トラブルにも効果あり。

おすすめの食材

黒い食材

黒豆
黒ゴマ
黒きくらげ
ひじき・わかめ・昆布・あ
らめ
イカ・あさり・牡蠣
なまこ・すっぽん

鹹味の食材

梅干し
塩昆布
醤油
みそ
海藻・海のもの

腎・膀胱のエネルギー補給

里芋・ゴボウ
大根・玉ねぎ
こんにゃく
ネギ・青ネギ

おすすめのお茶

小豆茶・黒豆茶
なた豆茶