

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。

前は「木」についてのレッスンでしたが、木は春、春は肝臓がお疲れになりやすい。肝臓がお疲れになると、目に症状が出やすく涙がよく出る。

水から木が燃えて火が生まれ、木が燃えて土が生まれる、、、というように循環している関係を相生「そうせい」の関係と言います。

	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

梅雨に気を付けたい「脾・胃」

脾の働き

- 1 食べ物を消化吸収、栄養素を取り出す
- 2 水分の吸収と排泄作用を行う

胃の働き

- 1 食べたものを消化し、糊状にドロドロに変化させる
- 2 消化した食べ物を小腸に送り、消化させる



脾・胃タイプの顔症状チェック

肌が黄色い

肌が弱い・敏感肌

顔や身体のもくみ

顔のたるみ・毛穴の開きが気になる

唾液が多い・舌の周囲に歯形がつく

舌が白いもしくは赤い・舌苔が白く厚い

口まわりに吹き出物や湿疹が出やすい・口内炎が出来やすい

口が臭い・口の中が乾きやすい・歯茎の腫れ、出血

鼻の中央にほくろが出来やすい

舌の中央手前あたりが黄色い

脾・胃が弱るとあらわれる症状

口・・・吹き出物・湿疹・口内炎が出来やすい / 口臭 / 口の中が乾きやすい
歯茎の腫れ・出血 / 涎が多い
舌・・・舌の周囲に歯形がつく / 舌が白い、もしくは赤い / 舌苔が白く厚い
目・・・薄目をあけて寝る時がある
肌・・・肌が黄色い / 敏感肌

顔や身体のみくみ、毛穴が開く
食欲がない、もしくは食欲が異常亢進しやすい
胃がいたい、胃がむかつく
お腹がぐるぐるなる、下痢しやすい
アザが出来やすい / 胃下垂・子宮脱・内臓下垂
月経が長引く / 痩せすぎか水太りしやすい / 筋肉が弱い / 冷え性
貧血気味 / やる気がでない / 寝ても寝ても眠い

考えすぎる・思いつめる・憂鬱・引きこもる・三日坊主・切りかえが早くできない・鬱鬱

養生の仕方

よく噛む（一口30回以上噛む）

食べ過ぎない / 甘すぎるものを控える / 冷たいものを控える

寝る2時間前からは食べない

思いつめない！なんとかなるの精神 心の訓練

胃は感情の変化に敏感に反応します 開き直る、運動する、気分転換の趣味や読書、おしゃべりなど有効

☆漢方もおススメです☆

六君子湯・・・ 朝鮮人参を主薬としていて、胃腸の動きが悪い、胃炎、胃痛などに効果的。食欲不振・胃もたれ・むかつき、下痢気味、舌苔が厚く白い時にも良い
人参湯・・・ おなかを温め、胃腸の動きをよくします。冷えやすく、よく下痢をする人に用います

おすすめの食材

甘味・黄色の食材

芋類(じゃが芋・さつまいも・長芋・山芋)
豆類(大豆・えんどう豆・黒豆・枝豆・小豆)
米類・椎茸類
かぼちゃ・れんこん・人参・とうもろこし・ハトムギ・キャベツ・白菜

脾のエネルギーを養う

たんぽぽの根
ゴボウ
青シソ
ゆり根。銀杏
ゴーヤ・ピーマン。セロリ・パセリ

浮腫みがある場合

ハトムギ・とうもろこし
小豆・黒豆
そら豆・えんどう豆

夏に気を付けたい「心」

心の働き

- 1 血液を循環させ、熱や水分、栄養、酸素を身体のすみずみまでいきわたらせる
- 2 精神をコントロールする（精神・意思・思考活動を司る）

小腸の働き

- 1 胃から送られてきた食べ物の消化をすすめ、いるものと要らないものにわける



心タイプの顔チェック

顔全体が赤い・ほてる

顔がむくむ

舌の先端が赤い・舌が痛い・舌が曲がっている

舌が紫っぽい・舌裏の静脈の怒張

ろれつが回らない

汗をよくかく

耳の外側が赤い

鼻の頭の毛穴が広がる・赤い

おでこにしわ、吹き出物

小指に症状が出る

指の先が幅広になる

爪の色が暗い

心が弱るとあらわれる症状

動悸・息切れ

自汗

のぼせる

不眠・多夢・寝つきが悪い

尿渋り・血尿・尿道通

頻脈・不整脈

物忘れ

味覚異常

低血圧・高血圧

静脈瘤・心臓肥大

狭心症

心筋梗塞・脳梗塞

首や肩の強いコリ

そわそわして落ち着かない/気分が落ち込みやすい

興奮しやすく熱くなりやすい

養生の仕方

食べ過ぎない / 油っこいのも・甘すぎるものを控える (血を汚さない)

適度な血液量をキープする(貧血予防)

22～26時は練る

散歩やストレッチなど軽めの運動

入浴はぬるめ

極端な熱さや寒さをさける

☆漢方もおススメです☆

冠元顆粒・・・ シソ科の「丹参」を含み、脳や心臓の血行を改善。精神を安定させ、睡眠を深くします。

炙甘草湯・・・ 動悸息切れ・不整脈を整える作用がある。

牛黄清心丸・・・ 強心・精神安定・意識覚醒などに優れた生薬。動悸・不安・不眠・息切れ・高血圧によるふらつき・意識朦朧などを救う。

おすすめの食材

赤い食材

人参・トマト・すいか
いちご・小豆・赤身の肉
や魚
豆・枝豆・小豆)
米類・椎茸類
かぼちゃ・れんこん・人
参・とうもろこし・ハト
ムギ・キャベツ・白菜

苦味の食材

タンポポコーヒー
ゴーヤ・ピーマン
春菊
緑茶
魚のはらわた
レバー
セロリ・パセリ
おくら

身体の余分な熱をとる

緑豆・豆腐・きゅうり
冬瓜・ゴーヤ
ズッキーニ・ナス
セロリ・こんにゃく

おすすめのお茶

梅醤番茶・玄米コーヒー
熊笹茶