

薬膳の基本は中医学

漢方の考え方のひとつに「五行説」があります。五行とは自然界のあらゆるものを「木・火・土・金・水」の5つの要素に分類したもので、この世界観は古代中国から続く哲学思想でもあります。心と体は互いに影響し合っていて内臓の働き、季節や感情、味覚もリンクしています。今回は五行を基にした五臓診断チェックをご紹介します。自分はこの臓器や機能がウイークポイントなのかを知り、自分に合った食べ物を積極的に取り入れましょう。

ググメール

かん 肝タイプ



- 胸がやわき肝腹が痛い
- 爪が薄く割れやすい
- かすみ目、目の疲れ、目の充血がある
- 筋肉がひきつる
- イライラ、怒り、憂うつ、疑いなどのよくない感情が起りやすい



オススメ食材 菊花、セロリ、トマト、ピーマン、レバー、あさり、しじみ、クコの実、きんかん

注意する季節 **春** 気血の巡りが阻害される季がよくないので、樹木がすくすくと成長するようにのびのびと過ごして下さい

起りやすい感情 **怒りすぎ** イライラして頭に血のぼろと肝機能を悪くさせます

はい 脾タイプ

- 風邪をひきやすい
- 肌がかさついたり、アトピーがある
- 鼻がつまったり、鼻水が出やすい
- 花粉症である
- 便秘がちである



オススメ食材 しじみ、しょうが、はと麦、松の実、くるみ、れんこん、玉ねぎ、梨、銀杏

注意する季節 **秋** 空気の乾燥する秋はマスクをけり、服装を工夫して外気をシャットアウトして下さい

起りやすい感情 **悲しみすぎ** 行き過ぎた悲しみや憂いは、脾の機能を悪くさせ気力を失います



しん 心タイプ

- 動悸、息切れ、脈拍の乱れが生じる
- 不安感があったり、驚きやすい
- 物忘れをしやすい
- よく夢を見る
- 舌先が痛い



オススメ食材 小麦、ゆり根、ゴボ、緑茶、卵、牡蠣、なつめ、スイカ

注意する季節 **夏** 暑い時期に心の機能が活発になるので、何事にも無理をしないようにして下さい

起りやすい感情 **喜びすぎ** はしゃぎすぎや興奮しすぎは心の機能を悪くさせます

じん 腎タイプ

- 足腰に力が入らない
- 髪の毛が乾か抜けつやがない
- 抜け毛や白髪が多い
- 手足が冷える
- めまいや耳鳴りがある

オススメ食材 エビ、くるみ、黒ごま、黒豆、長いも、ニラ、あわび、栗、うなぎ、ぶどう

注意する季節 **冬** 寒い時期は腎の機能を低下させるので、体を温める食材を積極的にとって下さい

起りやすい感情 **恐れすぎ** なにかにビクビクしたり、気を回しすぎるのも、腎にはよくありません

ひ 脾タイプ



- 食後に眠気やだるさが出やすい
- 下痢がみ
- むくみやすい
- 鼻血、生出血、月経がだらだら続く
- ロビロが荒れやすい



オススメ食材 米、長いも、はと麦、じゃがいも、さつまいも、なつめ、キハバツ、しいたけ、鶏肉

注意する季節 **梅雨** 湿気の多い時期は脾の機能を弱くさせます。消化のよいものを食べ、冷たいものを控えて下さい

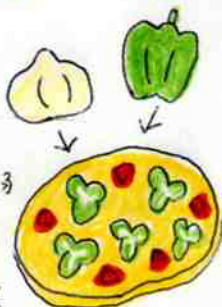
起りやすい感情 **思いすぎ** いつまでもくよくよしている脾の機能を低下し、食欲もなくなりま

にんにくで体を温め、気血の流れを改善！冷えることで肩こりがひどくなる人にオススメのピーマンには気の流れを整える働きがあります

にんにくとピーマンのチヂミ

材料(2人分)

- ・にんにく... 5片
- ・ピーマン... 2個
- 「卵... 1/2個
- A 水... 1/4カップ弱
- 小麦粉... 50g
- L 片栗粉... 20g
- ごま油... 適量



作り方

- ① にんにくは皮をむき、スライスする。ピーマンは種を取り、千切りにする
- ② ボールにAの材料を順番に入れ、そのついで混ぜる。そこに①を加えて混ぜ、油をひいたフライパンに生地をのけて焼く
- ③ ②をひっくり返したら、ごま油を少量足し、へらで押しつけながら両面を焼く