



絶大なる『食養生』の効果

食の力を示す言葉として、『医食同源』という言葉がよく用いられる。これは、中国の『薬食同源』という思想に習い日本でつくられた言葉であり、「日常の食事こそが良薬である」という考え方にもとづいている。食物はもともと生薬（漢方薬の材料）と同じ自然の中で育つものであるため、本来は食物と薬は区別できないものだった。

東洋医学を世界に広めた偉人は「家庭の台所は薬の宝庫である」と明言している。それを証明するように、中国においては、昔、皇帝の側近には「食医」という食の健康についての威力を深く理解している医者があったといわれている。食医は、医者の中でも最高の位とされている。

現代は、いつでも簡単に美味しい食物が手に入る便利な時代だ。しかし一方で、舌や脳を満足させるだけの食事に走り、栄養素の偏りによる肥満やさまざまな生活習慣病が増加しているのも事実。昔から大切にされてきた食の知恵を、今一度見直して活用する必要がある。そこで、重要視されるのが「食養生」という考え方だ。食物1つ1つにはそれぞれ個性があり、ひとくくりに野菜といっても体を温める働きをもつものや、冷やす働きを持つものがある。

食養生とは、このような食物の個性を理解し、上手く活用することで体質の歪みをなくし、食事から生命を養う方法のことをいう。



(1) 自分の「体質」を知ろう！

食養生を考える上で、まずは自分自身の体質を客観的に把握し、何らかの歪みやバランスの崩れがないかきちんと理解することが重要。次のチェック項目を使用し、自分の体質がどのような特徴であるかを知ろう。

【体質チェック】

チェックが多く付いたものがあなたの体質の特徴だ。当てはまる体質は1つとは限らず、複数に及んでいる場合もある。もちろんチェックがほとんどつかなければ、それは体の歪みなどがなく整

っている状態だと考えられる。

気虚

- 疲れやすく倦怠感や無気力感がある
- 風邪をひきやすい
- 冷え性である
- 下痢をしやすく食欲があまりない
- 朝が苦手
- 胃もたれしやすい

気虚…気が不足している状態

元気や気力という言葉のように「気」は活力・エネルギーのもと。疲労を感じやすく、ストレスや緊張などの精神的負荷がかかると、免疫力が低下しやすく、風邪などもひきやすい

気滞

- 不安感や憂うつ感があり、イライラしやすい
- ため息をよくつく
- ゲップやおならが出やすい
- 喉や胸がつかえた感じがする
- 頭痛がおこりやすい
- 不規則な生活をしている

気滞…気が停滞している状態

主にストレスや疲労の蓄積が続き「気」の流れが悪くなって滞っている状態。精神的に不安定になり、イライラしたり落ち込みやすくなるといった不調が現れやすくなる。

血虚

- 顔色が悪い、色白
- 目が疲れやすい
- 唇や爪の色が淡く、割れやすい
- 皮膚や髪が乾燥しやすい
- 尿量が少なく便がコロコロしやすい
- めまいや立ちくらみがある

血虚…血が不足している状態

体に栄養素を生き渡らせる「血」が不足した状態。肌や臓器に血が行き渡らせないため、ツヤのない青白い顔色になったり、めまいや立ちくらみが起き、肌がカサカサになったりする。

けつ お血

- しみ、そばかす、くすみが気になる
- 顔色が悪く、肌が荒れやすい
- 慢性的な肩こりや腰痛がある
- あざができやすい
- 手足が冷えやすい
- 月経痛や、生理の時に血のかたまりが出ることもある

瘀血…血が停滞している状態

血がドロドロ「血」の巡りが悪い状態。顔や唇の色が暗い、手足の冷えなどの症状が現れ、さらに血行不良が続くと、慢性的な肩こり、腰痛などを引き起こす

陰 虚

- のぼせ、ほてりがある
- から咳が出る
- 目が乾きやすい
- 口が乾きやすく、冷たい飲みものを好む
- 耳鳴りがする
- 便が硬い、コロコロして出にくい

陰 虚…水分が不足している

体を潤す「水分」（血液以外の体液）が足りない状態。やせ気味、頬が赤みをおびやすく、耳鳴り、寝汗などが現れやすくなる。目やのどが乾いたり、便秘になったりする

痰 湿

- 肌が脂性、または吹き出物が出やすい
- 肥満、または水太り
- 体が重い
- 痰が多い
- めまいと吐き気がよくある
- むくみやすい

痰 湿…水が停滞している

水分代謝が悪くなり、余分な水分や脂肪分が溜まった状態。肥満や脂質異常症になりやすく、動脈硬化や狭心症、脳梗塞を引き起こす要因にもなる

上記のチェックを付けることで、東洋医学でいう「気」「血」「水」が不足している、または滞っているかどうか分かる。