

体質早分かり一覧表

体質	特徴	他の体質との関係	かかりやすい病気	養生法
<p>ききよ 気虚</p> <p>胃腸が弱い体質</p>	<p>胃腸が弱くて、疲れやすい。「気」が不足気味なので気の補充が必要ですが、その前に脾（胃腸）のメンテナンスが大切です！『後天の気』というエネルギーをつくる脾（胃腸）の働きが弱っています。</p> <p>肥満気味でむくみやすい。疲れやすい、やる気がでない、湿度が高いとしんどい。軟便。おりもの多い。甘いものや油っこいものが好き。</p>	<p>「腎陽虚」の特徴もある。（脾腎陽虚証）</p> <p>「湿痰」、「血虚」、「血瘀」にもなりやすい。</p>	<p>胃腸が弱く食欲不振。慢性胃腸炎、下痢・便秘。胃下垂、脱肛、腎臓下垂、子宮下垂、子宮脱など内臓下垂。立ちくらみや低血圧、パワーの不足。倦怠感や手足がだるい。免疫力低下、内出血、風邪引きやすい。慢性気管支炎、気管支喘息、アトピー、多汗症、紫斑病、ネフローゼなど。</p>	<p>必要以上にムリして食べないこと。胃腸を冷やさないこと。冷たい飲み物や食べ物、生もの（魚、野菜、果物）、甘い物を避ける。</p> <p>オススメの薬膳茶など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なつめ薬膳茶（通年）・美潤湯スープ ・水巡茶（梅雨・夏）・そろそろダイエット茶（春）・体を温める黒のお茶（冬） ・なつめ・蓮の実・クコの実など
<p>じんようきよ 腎陽虚</p> <p>冷え体質</p>	<p>生まれつきパワーの少ないタイプ。熱を作れないので寒がり、冷え症。『先天の気』を蓄える『腎』が弱く、成長、発育、生殖などにトラブルが起こりやすい。色白。軟便、尿量多い（夜間尿）。生理周期遅れる傾向で生理痛も多い。冷えると足がだるくなり、むくみ、関節が痛くなる。温かいものを好む。温めると楽になる。お風呂も長く使っているのが好き。</p>	<p>「脾虚」も「腎陽虚」と同じ「気」が不足している「気虚」。（脾腎陽虚証）</p> <p>「湿痰」にもなりやすい。</p> <p>「陰虚」の特徴も合わせ持つ。（陰陽両虚証）</p>	<p>無月経、希発月経などの生理異常、無精子症、インポテンツ、早漏、不妊症など生殖機能低下。前立腺肥大、慢性腎炎、頻尿、夜尿症、失禁など泌尿機能低下、下痢・便秘、難聴、耳鳴り、めまい、老眼、白内障、脱毛、冷え症、むくみ、甲状腺機能低下、花粉症、鼻炎、各部ヘルニア、股関節脱臼、腰痛、骨粗鬆、関節リウマチ。アルツハイマーや認知症などの中枢神経障害や遺伝、免疫系のトラブルも起こりやすい。</p>	<p>過労や体を冷やすことが原因。先天性や誕生時の異常が原因も。両親からのエネルギー（先天の気）が少ないので、無駄遣いは避け、後天の気を増やすこと。「熱」を失わず、『腎』の負担を減らし、『脾』を守り強くする。</p> <p>オススメの薬膳茶など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なつめ薬膳茶（通年）・美潤湯スープ ・からだを温める黒のお茶（冬） ・からだを温める赤のお茶（冬） ・肝腎かなめ茶（冬） ・そろそろダイエット茶（春） ・からだボカボカあたたための湯（入浴剤）
<p>けつきよ 血虚</p> <p>疲労貧血体質</p>	<p>痩せ気味。顔色は青白く土気色。透き通ったような肌ですが皮膚が乾燥し、肌荒れしやすく、髪にもツヤがなく抜け毛、切れ毛、枝毛になりやすい。大便是コロコロ。生理周期は大幅に遅れ、量は少ない傾向。貧血、めまい、目がかすむ、疲れやすい。動悸や手足のシビシ。まぶたの痙攣や足がつりやすい。</p>	<p>「血」の不足は、「脾虚」や「腎陽虚」が原因の場合もあり、「脾虚」や「腎陽虚」の特徴もある。「血」の流れが悪い「血瘀」の人、部分的に「血虚」になっている。また、「気滞」の人でも「血虚」にもなりやすい。</p>	<p>貧血や生理に関する異常（無月経、希発月経、月経過少、生理不順、更年期）。疲れ、麻痺、神経炎、筋肉痛、便秘。色盲、夜盲症、近視、遠視、乱視、眼精疲労、脱毛、皮膚乾燥、アトピー。循環器障害、不整脈、脳貧血性めまい、低血圧、不眠、健忘症、認知症、脳性マヒ、アルツハイマー、精神不安（情緒不安定）爪の異常。</p>	<p>子宮筋腫などで出血量が多い場合、それを治療することが先決。</p> <p>また、「脾虚」や「腎陽虚」で「血」が作れない事も多いので、「脾虚」や「腎陽虚」の解決もいっしょに！</p> <p>オススメの薬膳茶など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なつめ薬膳茶（通年） ・増血美肌茶（秋） ・新疆なつめ、金針菜、黒キクラゲ
<p>いんきよ 陰虚</p> <p>火照り体質</p>	<p>二キビや肌荒れが気になる。夜型生活の人に多い。しんどいときや生理中は、特に夜更かしは避け出来るだけ早く寝るようにしましょう。のぼせ、暑がり、手足が火照る。痩せ気味。赤ら顔。便秘気味、小便量少ない。生理周期は早い傾向。寝汗をかき、喉が渇く。夏がつらく暑さに弱い。お風呂は烏の行水。シャワーで済ますことが多い。糖尿や高血圧に注意。更年期障害の症状も出やすい。</p>	<p>「血虚」とも似ていますが、乾燥が特徴。「腎陽虚」とはともに『腎』の働きが低下するので共通点もある。また、「気滞」と同時に見られたり、「湿熱」や「血瘀」とも互いに影響しあう。</p>	<p>不眠、健忘、自律神経失調症、のぼせ、ほてり、めまい、耳鳴り、難聴、白内障、ドライアイ、老眼、眼精疲労、飛蚊症、喉頭炎、慢性気管支炎、間質性肺炎、胃・十二指腸潰瘍、大腸炎、便秘、アトピー、皮膚乾燥、脱毛、生理不順、過少月経、パセドー病。ホットフラッシュやイライラ、高脂血症、高血圧、不整脈や骨粗鬆症、情緒不安など更年期障害。</p>	<p>過労や極限に近い精神疲労は避けましょう。食べ過ぎや香辛料の使いすぎも注意。ただ水を飲むだけではダメで、充分な睡眠で「陰」を増やし昼の活動で「陽」を高め、陰陽のバランスが大切です。</p> <p>オススメの薬膳茶など</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カラダ潤し茶・増血美肌茶（秋）・肝腎かなめ茶（冬）・美潤湯スープ ・胎菊花・白きくらげ・金針菜（通年）

体質	弱めない対策…1	弱めない対策…2	高める対策	経絡/ヨガ/運動処方
<p style="text-align: center;">ききよ 気虚</p> <p style="text-align: center;">胃腸が弱い体質</p>	<p>元気が無いからといってムリに食べるのはかえって脾（胃腸）の負担を増やし働きを低下させてしまいます。</p> <p>肉、魚、乳製品といった高たんぱく、高脂肪食ほど消化にエネルギーを使い、『脾虚』に拍車をかけるので要注意です。</p> <p>逆にファスティング（断食）やビーガンなど偏った食事でも脾（胃腸）を弱めます。旬の物を消化しやすくして腹八分目に。</p>	<p>冷たいものや水分を取りすぎると、脾（胃腸）の熱を奪い働きを低下させます。冷たい飲食物や刺身などの生ものやトマトやきゅうりなどの生野菜、果物も摂り過ぎに注意です。</p> <p>食欲がない時は、お粥やスープなど温かく柔らかく調理した物を摂りましょう。薄着や冷房で外側から冷やすのにも注意が必要です。</p>	<p>弱いままじゃ困るとカラダが実感することが大切。カラダを動かして「気」が足りないことをカラダに実感させ、しっかりと睡眠をとってたっぷり休み、翌日またカラダを動かして疲れましょう。それを少しずつ繰り返し脾気（胃腸のパワー）を強めましょう。</p>	<p>脾経・胃経。</p> <p>ゆったりした有酸素運動や、軽い全身運動。あぐら、膝打ち、開脚、上体そらし体操。</p> <p>効果的なツボ=脾俞、足三里、陰陵泉 効果的なヨガ=バッドコナアサナ（合せき）、スプタヴィラアサナ（膝打ち）、プジャンガアサナ（コブラ）、ウシュトラアサナ（ラクダ）など</p>
<p style="text-align: center;">じんようきよ 腎陽虚</p> <p style="text-align: center;">冷え体質</p>	<p>冷えを防ぎ、内側の「熱」を守る事が大切。薄着をせず、衣服でカラダの中の「熱」を守りましょう。</p> <p>冷たいものの飲みすぎ食べすぎは、「熱」を奪います。ビールや牛乳や生もの（魚・野菜・果物）はカラダを冷やすので要注意です。手で触って冷たく感じるものや、体を冷やす涼・寒性の食べ物には口にしない。</p>	<p>睡眠時間をきっちり確保することが大切です。</p> <p>肉体疲労や精神の酷使は『腎』を消耗させます。使わないというより、使った後に充分休養して回復させ、疲れを翌日に持ち越さないことです。セックス過多や病後や手術後も注意が必要です。</p>	<p>じんわり汗をかかずに運動をしたり、ちょこまか動くこと！</p> <p>カラダを動かすと体内で「熱」が発生し循環します。また食物を分解するとき「熱」が発生するので、食べることも大切ですが、ムリに食べると脾（胃腸）を傷めるので少しお腹を空かせる事がポイントです。太腿や腹筋など大きな筋力をアップして基礎代謝や体温を高めましょう。</p>	<p>腎経、心経、心包経。</p> <p>はじめはゆるめの運動から始めて、最後は筋力アップ。</p> <p>ゆっくりスクワット、腹筋、背筋開脚、上体そらし、腕振り体操。</p> <p>効果的なツボ=腎俞、脾俞、三陰交、太谿、復溜、照海など 効果的なヨガ=ワールドヴァムカシュヴァーナアサナ（上向き犬）、ダヌラアサナ（弓）</p>
<p style="text-align: center;">けつきよ 血虚</p> <p style="text-align: center;">疲労貧血体質</p>	<p>積極的に「血」を増やす対策が大切！</p> <p>なつめ・金針菜・クコの実・ニンジン・小松菜・ほうれん草・ひじき・牛・豚・鶏のレバー・栗・胡桃・黒ゴマ・黒さくらげ・松の実など「血」をつくる食材を積極的に摂りましょう…但し摂り過ぎは胃腸に負担をかけるので禁物。特に生理中は「血」を補うなつめなどを使った食事や薬膳茶、薬膳スープなど！</p>	<p>正しい睡眠が「血」を増やします。</p> <p>夜更かしは禁物で12時までには寝ること。</p> <p>血は陰なので、「陰」の作用が強い夜間に充分睡眠をとることで補われます。そして昼間はよく動いて「陽」を高め、陰陽の気のバランスを整えること。</p> <p>特に生理中の夜更かしは禁物。</p>	<p>少ない「血」の回転数を上げること。巡りがよければ、充足状態をつくれます。巡りをよくするためには、「血」は「気」とともに動くので、「血瘀」や「気滞」の養生法などを参考にしましょう！</p>	<p>脾経・胃経、肝経、肺経、心経。</p> <p>サウナや激しい運動など、多量の汗をかくものは控えめに。軽い全身運動。あせらず、少しずつ体力をアップしていくことが大切。</p> <p>効果的なツボ=肺俞、心俞、肝俞、脾俞、腎俞、三陰交・血海・膈俞など 効果的なヨガ=太陽礼拝A（スーリヤナマスカーラ）など</p>
<p style="text-align: center;">いんきよ 陰虚</p> <p style="text-align: center;">火照り体質</p>	<p>「津液」の消耗を絶つ。運動で汗をかかないということではなく、悪い消耗…サウナや岩盤浴・ホットヨガなどの過度の不自然な発汗、過労や睡眠不足、過剰なセックスを避けることです。日常的に「陰」を消耗すると、最後は生命の根源である『腎陰』から引き出さざるを得なくなり、最後には大きなツケが回ってくるのです。</p>	<p>ストレス、強壯剤、香辛料などでカラダの中に余分な「熱」を作らないことも「津液」の消耗を防ぐコツです。そのためには「気滞」の養生法も参考にしましょう。ドリンク剤や朝鮮人参なども余分な「熱」を作り、睡眠不足になったり、一時的に表面だけ元気になっても、元気の素は増えません。</p> <p>脂っこい食事やお酒の摂り過ぎにも注意が必要です！</p>	<p>「津液」を増やす睡眠法。</p> <p>「陰」の強い夜間に、しっかりと睡眠すること。日中はしっかり活動して、夕方から宵にかけてはゆったりのおんびり過ごすように心がけましょう。疲れて寝付けない人は、早めに部屋を暗くしたり、癒される音楽を聴いたりお香やアロマなどでリラックス。運動や精神活動、視覚、聴覚が冴えることは避けましょう。</p>	<p>脾経、肝経、腎経、心経。</p> <p>あぐら、膝打ち、開脚、腕振り体操をゆっくり気持ちいい強さで。</p> <p>効果的なツボ=合谷など 効果的なヨガ=呼吸法（ブラーナーマ）など</p>

体質	特徴	他の体質との関係	かかりやすい病気	養生法
<p style="text-align: center;">きたい 気滞</p> <p style="text-align: center;">気の詰まり体質</p>	<p>ストレスでイライラしたり、ふさぎ込みや落ち込みやすい神経質タイプ。「氣」が渋滞状態なので、伸びやかに生活するように心がけましょう。便秘気味。生理周期遅れる傾向。生理前に胸が張って痛む。イライラしやすい。グップやおナラがよく出たりします。</p>	<p>『肝』の勢いが強くなり『脾』をいじめます。そのため「脾虚」にもなりがち。また、「熱」がこもると「津液」が消耗し「陰虚」、「湿」と結びつくと「湿熱」になります。『肝』の異常で「血虚」や「血瘀」にもなりやすいです。</p>	<p>神経質、躁うつ感、自律神経失調症、生理痛、各種神経痛、頭痛、円形脱毛症、便秘、感冒、てんかん、四肢麻痺、生理不順、生理痛、筋肉痛やこむらかえり、グルグルめまい、脳出血やくも膜下出血、不眠症、不整脈、心悸亢進、胃・十二指腸潰瘍、神経性胃炎、過敏性腸症候群、食道炎、拒食症、気管支喘息、慢性扁桃炎、アトピー。</p>	<p>『肝』の働きを健やかにして「氣」の巡りを回復しましょう。イライラ、くよくよの原因を生活の中から追い出しましょう。何事も完璧を求めるのはやめて、気楽な姿勢で、半分ぐらいを目標に生活することが秘訣です。カラダを動かすとともに、『大きな笑い声』がキーワードです。</p> <p>オススメの薬膳茶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なつめ薬膳茶（通年）・理気明目茶（春） ・気血巡茶（梅雨・夏） ・なつめ・クコの実・黒きくらげ・蓮の実
<p style="text-align: center;">しつねつ 湿熱</p> <p style="text-align: center;">暑がり体質</p>	<p>暑がりて汗っかきのがっちり肥満型。「水」と「熱」の過剰ですので、充満した不要物を追放しましょう！暑がりて冷房を好みます。肥満気味。顔が赤く吹き出物出やすい。便秘、粘り気がある便で臭いが強い。生理周期は早い傾向で量は多くおりものも多い。喉が渇き冷たいものを好み、汗をかきやすい。</p>	<p>「気滞」の人が水を取りすぎ、「湿痰」の人がストレスをためると「湿熱」に。血流が悪く「血瘀」や、胃腸に溜まり「脾虚」にもなりやすい。</p>	<p>化膿性の炎症。蓄膿症、慢性鼻炎、花粉症、結膜炎、緑内障、慢性中耳炎、ニキビ、面疔、湿疹、おでき、アトピー、ケロイド形成、気管支拡張症、扁桃炎、リンパ腺炎、乳腺炎、慢性胃炎、膵臓炎、肝炎、胆嚢炎、虫垂炎、大腸炎、過敏性腸症候群、腎炎、膀胱炎、前立腺炎、陰炎、糖尿病、高脂血症、高血圧、関節リウマチ、胆石、腎結石、各種ガン、前立腺肥大、心筋梗塞、動脈硬化、脳卒中、うつ病。</p>	<p>「湿熱」を取り込む脂っこい飲食物に注意。イライラや怒りなども溜め込まないように。カラダを動かして汗をかいて体内の余分な「湿熱」を発散しましょう。体内の「湿」や「熱」の生産を抑えるように意識しましょう。</p> <p>オススメの薬膳茶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なつめ薬膳茶（通年）・黒のお茶・チャイ ・肝腎かなめ茶・黒薔薇茶（冬） ・なつめ・クコの実・黒きくらげ
<p style="text-align: center;">けつお 血瘀</p> <p style="text-align: center;">血の詰まり体質</p>	<p>肌がくすみがちで、痛みが発生しやすい。皮膚や唇の色が暗い。目の周囲が黒ずむ。生理周期は遅れがちで血塊が混じり、量は少ない。刺すような痛み。アザや内出血がでやすい。日焼け跡や傷痕・虫刺され痕が消えにくい。慢性的頭痛、肩こり。</p>	<p>「気滞」が原因で起きやすい。「腎陽虚」の冷え、「湿熱」や「湿痰」の「湿」や「痰」などが原因の場合もある。「陰虚」で「津液」が少なくなったり、「脾虚」、「血虚」の特徴も見られる。</p>	<p>生理不順、月経前緊張症、不妊症、各種の脳血管障害（脳出血、脳梗塞、脳動脈瘤）、心筋梗塞、狭心症、神経痛、動脈瘤、静脈瘤、便秘症、痔核。子宮筋腫、卵巣嚢腫、甲状腺腫、肝血管腫、肝硬変、各種のガンなど。</p>	<p>全ての養生法を参考に「血」の流れを悪くする三大原因…冷え、イライラ・ストレス、血の不足を減らし運動を行いましょう。</p> <p>オススメの薬膳茶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なつめ薬膳茶・香薷茶（通年） ・気血巡茶（夏）・美人紅茶（秋） ・黒のお茶・チャイ（冬） ・金針菜・なつめ・クコの実・黒きくらげ
<p style="text-align: center;">しつたん 湿痰</p> <p style="text-align: center;">むくみ体質</p>	<p>色白で肥満・むくみ・冷え症タイプ。「水」の過剰・渋滞・停滞状態。全身に不調をもたらす不要な水を撃退しましょう。肥満気味でまぶたがむくみやすい。大便是軟便。尿はすっきりでない。おりものが多い。甘いもの、油っこいものを好み口中が甘く粘る。口は渇くが飲みたくない。手足のむくみ、めまい。</p>	<p>「湿熱」や「脾虚」、「腎陽虚」になることも。『脾』『肺』『腎』は、ともに水分と関係が深いので、互いに関係し合います。「血瘀」や「気滞」にもなりやすく、「気滞」の人も「湿邪（余分な水）」をつくります。</p>	<p>鼻炎、蓄膿症、花粉症、アトピー、喘息、肺水腫、気管支拡張症、慢性気管支炎。高血圧、甲状腺機能低下症、ヘルペス、イボ、水虫、蕁麻疹。緑内障やメニエル、統合失調症、うつ病、神経症、心不全や気管支喘息、心筋梗塞、狭心症、関節リウマチ、慢性関節炎、痛風、頸腕症候群、肩関節炎、慢性腎炎や腎不全など。</p>	<p>不要な水を増やさず溜まった水を放出する…「湿痰」を追い出すには「熱」を増やすこと。カラダを動かしてつくる「熱」と陽気な心がつくる「熱」も重要。また、毎日の食生活でも「湿痰」を取り除く工夫をしましょう。</p> <p>オススメの薬膳茶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なつめ薬膳茶（通年）・水巡茶（夏） ・はとむぎ・美潤湯スープ

体質	弱めない対策…1	弱めない対策…2	高める対策	経絡/ヨガ/運動処方
<p style="text-align: center;">きたい 気滞</p> <p style="text-align: center;">気の詰まり体質</p>	<p>自然の流れに任せて、心はリラックス。『肝』の働きは激しいストレス、イライラ、怒り、抑うつなどで調子を乱します。これらが長く続くような状況は、極力避け、神経質にならず、自然の流れに任せて、心にゆとりを作ることが大切です。</p>	<p>「気」を巡らす事を意識しましょう。いろいろなことに興味を持ち、一つのことにとだわり過ぎないように。心配事や嫌なことばかり考えずに、心も体もリフレッシュ！何事も悪いほうに考えずに、視点を変えて、心にゆとりを持たせましょう。</p>	<p>ワクワクすることが病気と健康の分かれ目！積極的に「気」の流れをよくするために、色々な方向から刺激を与え、「気」を引き出すこと。ワクワクする時間や物事を見つけて、楽しい気分に出会えると「気」は体中に巡ります。リラックスミュージック、お香や柑橘系アロマ、入浴などでリフレッシュ。スケジュールを詰め過ぎない。</p>	<p>肝経、脾経。 腹式呼吸などの呼吸法。深呼吸。 膝打ち、上体そらし体操。</p> <p>効果的なツボ=肝俞、膈中、内関、関元、太衝、百会など 効果的なヨガ=太陽礼拝A（スーリヤナマスカーラ）など</p>
<p style="text-align: center;">しつねつ 湿熱</p> <p style="text-align: center;">暑がり体質</p>	<p>全体的に食べ過ぎの傾向。また、濃い味（甘い、辛い、塩辛い）、こってり、高カロリー、酒類は「熱」を作り、「湿」をためます。ビール、水割り、カクテル、刺身、冷しゃぶ生肉、チーズ。ミルクやヨーグルトの取り過ぎも注意。わさび、辛子、生姜、山椒などは適量なら解消しますが、摂り過ぎは「熱」を作ります</p>	<p>「湿」と「熱」の発生を防ぐ。「湿」の多い湿熱、「熱」の多い気滞の養生術を参考に、生活の改善を図りましょう。</p>	<p>運動+薬膳茶で、カラダに溜まった毒素のお掃除。蓄えがありすぎるので、カラダを動かし、汗を流して、食べる以上に「湿」や「熱」を消費すること。そして、ハトムギ、菊花、トウモロコシの毛などの薬膳茶でカラダの掃除を。高麗人参、ローヤルゼリーなどは「湿熱」を強める作用があるので注意。</p>	<p>腎経、膀胱経。 有酸素運動などで発汗を促し、全身運動。閉脚前屈、開脚前屈体操。</p> <p>効果的なツボ=脾俞、陰陵泉、水分など 効果的なヨガ=パシュチモタアナアサナ（閉脚前屈）など</p>
<p style="text-align: center;">けつお 血瘀</p> <p style="text-align: center;">血の詰まり体質</p>	<p>くよくよ、イライラ、余計な心配、考えすぎは『肝』の働きを乱し、「気」の巡りが悪くなる。Eタイプ（気滞）の養生術を参考に、「気」の巡りを良くし、冷たい飲食や、薄着や冷房などで内側や外側からカラダを冷やすことは禁物。Bタイプ（腎陽虚）の養生術も参考に。</p>	<p>冷たくて、全ての動きを悪くさせる「水分」の取り過ぎは要注意。喉も渴いてないのに、ミネラルウォーターやお茶をやたらと飲むのはやめましょう。水の動きも悪くなりやすいので取りすぎに注意。過剰な水をつくらないためにもHタイプ（湿痰）の養生術が役立ちます。</p>	<p>滞っている「血」を強制的に巡らすには運動が一番。ウォーキングなどの有酸素運動はダイエット効果もあり、一石二鳥です。また、明るく、朗らかに、伸びやかな気分で生活をして「気」の巡りを良くしましょう。入浴などで体を温めるのも「血」を全身に巡らす効果的です</p>	<p>肝経、心経、膀胱経。 腹式呼吸。軽い全身運動。開脚、膝打ち、腕振り体操。</p> <p>効果的なツボ=膈俞、肝俞、血海など 効果的なヨガ=ウバビシュッタコナアサナ（開脚前屈）など</p>
<p style="text-align: center;">しつたん 湿痰</p> <p style="text-align: center;">むくみ体質</p>	<p>水分の摂り過ぎを控える。特に冷たいものは要注意。冬でもビールという人やアイスクリーム大好きという人は「湿痰」をたくさん溜め込んでいます。牛乳も要注意。喉が渴いた時だけ飲み、飲む時は冷たい物は控えましょう。食べ過ぎにも注意。特に果実や生野菜などは水分が多く、カラダを冷やすので要注意です。</p>	<p>「湿」を追い出すには、カラダを動かすこと。普段の生活の中で軽い運動や動きを取り入れ、カラダの中の「津液」をぐるぐる回し「湿」を取り除きましょう。はじめはカラダが重いので疲れるかもしれませんが、少しずつカラダが軽くなります。動いて疲れた後には、しっかり睡眠をとって疲れを解消しましょう。</p>	<p>熱を増やして、水の動きをよくするために腎陽虚の養生術が役立ちます。また、脾虚の養生術も役立ちます。余分なものはアツという間に溜まりますが、取り除くためには根気と努力が必要です。カラダを楽しませながら続けられるのを見つけてみましょう。</p>	<p>脾経、腎経、膀胱経。 ウォーキングなどの有酸素運動などで発汗を促し、全身運動。膝打ち、前屈、開脚、あぐら体操。</p> <p>効果的なツボ=脾俞、腎俞、肺俞、陰陵泉、水分など 効果的なヨガ=スプタピラアサナ（膝打ち）パシュチモタアナアサナ（閉脚前屈）など</p>

体質	施治	お薦め食べ物	薬膳食材	注意するもの	摂ると良い四気・五味・帰経
<p>ききよ 気虚</p> <p>胃腸が弱い体質</p>	<p>えつきほきよ 益気補虚</p> <p>胃腸の働きを 良くして 気を補う</p>	<p>米、もち米、山芋、じゃがいも、椎茸、 にんじん、豆腐、鶏肉、うずら卵、 牛肉、青魚など 消化に良いもの 温かいもの 柔らかいもの 夏場の冷たい料理には、生姜、ネギ、 みょうが、わさび、からしなど温性の 薬味たっぷりです。</p>	<p>高麗人参、なつめ、クコの実、 蓮の実、金針菜、党参</p>	<p>生もの、脂っこいもの、繊維質の 多いものなど消化しにくいものは 避ける 温・熱性の摂り過ぎ注意</p>	<p>性/温性・平性 味/甘味・辛味 帰経/肝・心・脾・肺・腎・胆・ 小腸・胃・膀胱</p>
<p>じんようきよ 腎陽虚</p> <p>冷え体質</p>	<p>おんほようき 温補陽気</p> <p>体を温め 冷えを避け 腎の働きを高める</p>	<p>羊肉、鶏肉、エビ、なまこ、にら、 からし菜、唐辛子、生姜、にんにく、 なた豆、栗、くるみなど 体を温めるもの 温かいもの 夏場の冷たい料理には、生姜、ネギ、 みょうが、わさび、からしなど温性の 薬味たっぷりです。</p>	<p>クコの実、杜仲、桂皮(シナモン)、 丁香(グローブ)、乾姜、生姜、 茴香</p>	<p>瓜類(かぼちゃ以外)、ナス、 セロリ、緑茶、豆腐(冷)など 冷たいものや生ものは避ける 寒・涼性の摂り過ぎ注意</p>	<p>性/温性・熱性 味/甘味・辛味 帰経/心・脾・腎・小腸・胃・膀胱</p>
<p>けつきよ 血虚</p> <p>疲労貧血体質</p>	<p>ほけつようけつ 補血養血</p> <p>胃腸の働きを 良くして 血を補う</p>	<p>ライチ、くるみ、黒きくらげ、 ほうれん草、にんじん、豚肉、 羊肉、レバー、スッポン、なまこ、 トマト、落花生、ヒラメ、いか 血を補うもの</p>	<p>松の実、金針菜、なつめ、 クコの実、竜眼肉</p>	<p>どちらかというとも寒・涼性の摂り 過ぎには注意</p>	<p>性/平性 味/甘味・鹹味・酸味 帰経/肝・心・腎・胆・小腸・膀胱</p>
<p>いんきよ 陰虚</p> <p>火照り体質</p>	<p>じいんせんよう 滋陰潜陽</p> <p>陰を補い 潤いを与え ほてりやのぼせ を取る</p>	<p>小麦、ぶどう、白菜、山芋、 百合根、黒ゴマ、あわ、レモン、 りんご、梨、キウイ、バナナ、蜂 蜜乳製品、豆腐、鴨肉、魚介類、 カニ、いか、くらげ 水分代謝を促進するもの</p>	<p>菊花、白きくらげ、クコの実、 黒きくらげ、松の実、玉竹、沙参、 五味子、 桑の実、すっぽん、牡蠣</p>	<p>ねぎ、しょうが、にんにく、 らっきよ、唐辛子、羊肉など 熱を生むものは避ける。 温・熱性の摂り過ぎ注意。 飲酒、香辛料、激辛なども控え る。</p>	<p>性/涼性・平性、 味/甘味・鹹味・酸味 帰経/肝・心・腎・胆・小腸・膀胱</p>

体質	施治	お薦め食べ物	漢方食材	注意するもの	摂ると良い四気・五味・帰経
きたい 気滞 気の詰まり体質	<small>こうきげうつ</small> 行気解鬱 ストレスや イライラを解消し 気の巡りを良くする	そば、大根、ライチ、少量の酒、 仏手柑、みかん、オレンジの皮、 にら、なた豆、香菜、セロリ、 セリ、紫蘇 酸味 柑橘類 香味野菜	マイカイ花、陳皮、茉莉花（ジャ スミン）、桂花（キンモクセイ）	温・熱性の摂り過ぎ注意。 飲酒、香辛料、激辛なども控えめに。	性/温性・平性 味/辛味・苦味 帰経/肝・脾・肺・心包・ 胆・胃・大腸・三焦
しつねつ 湿熱 暑がり体質	<small>せいねつしゃか</small> 清熱瀉火 余分な水分の 熱を冷まし 水分を流す	はと麦、あずき、苦瓜、 トマト、れんこん、白菜、 セロリ、バナナ、スイカ、柿、 セリ、ナスナ 水分代謝を良くするもの 熱を冷ますもの 解毒するもの	菊花、金銀花、たんぽぽ、ア ロエ、金銭草、ハスの葉、ド クダミ、車前草、蓮の葉	唐辛子、生姜など香辛料、 ねぎ、牛肉、鶏肉、羊肉、 酒など熱を生むものは避ける	性/涼性・寒性 味/苦味・鹹味 帰経/肝・心・胆・小腸
けつお 血瘀 血の詰まり体質	<small>かつけつかお</small> 活血化瘀 血の流れを良くする	青梗菜、金針菜、黒きくらげ、 小松菜、ごぼう、椎茸、玉ねぎ、 くわい、ピーマン、ホウレン草、 春菊、菜の花、ニラ、ニンニク、 こんにゃく、黒豆、小豆、大豆、 黒米、柚子、ライチ、銀杏、栗、 松の実、青魚、イカ、鮭、鯛、鰻、 カニ、牡蠣、鱈、酒（少量）、酢、 酒粕 血をサラサラにするもの 血流を良くするもの	紅花（冷え症）、サフラン（熱 証）サンザシ、ウコン、桃仁	脂っこいもの、甘いもの、濃い 味の物は避ける	性/温性 味/辛味 帰経/肝・心・胆・小腸
しつたん 湿痰 むくみ体質	<small>きよしつかたん</small> 祛湿化痰 余分な水を 足りないところに 巡らせる	はと麦、あずき、そら豆、 きゅうり、冬瓜など瓜類、 緑豆、もやし、大根、 黒くわい、玉ねぎ、キャベツ 水分代謝を良くするもの 解毒するもの	昆布、海藻、茯苓	脂っこいもの、甘いもの、 酒、食べ過ぎなどは避ける	性/温性・平性 味/辛味・苦味・淡味 帰経/脾・肺・腎・肝・胃・ 大腸・膀胱・胆