



食べ物と養生法が
すぐわかる

あなたの体調・体質は？

保存版

〈気・血・水・火のバランスと舌のチェックから〉

あなたのTypeは？

こんな症状が見られます

舌の状態

おすすめの食べ物

さげたい食べ物

き 気	<p>元気不足Type</p> <ul style="list-style-type: none"> ○疲れやすい ○動くとき息切れ、汗をかきやすい。 ○風邪をひきやすい。 ★パワー不足、元気がない。 	<p>大ききはれはたい。歯肉がある。色は淡紅または淡白で舌は白く滑い。</p>	<p>元気なものは食べ物から作られます。消化が良く、栄養のバランスのとれた食事を3食きちんと食べることが大切です。</p>
	<p>気の滞りType</p> <ul style="list-style-type: none"> ○胃のもたれ感。 ○胸のつまった感じ、ため息がでる。 ○イライラしやすい。落ち込みやすい。 ★ストレスがたまって、気の巡りが悪くなっている。 	<p>色はふちの部分が青紫あるいは暗紅色、舌は白く、滑い。</p>	<p>ストレスをため込まないように注意。気分転換のためにスポーツや散歩で気分をリフレッシュしましょう！</p>
けっ 血	<p>貧血Type</p> <ul style="list-style-type: none"> ○めまい、動悸、立ちくらみがある。 ○血色が悪い、唇や爪が白っぽい。 ★血液が不足。 	<p>やせて薄くなる。色はやや淡白、舌は白く滑い。</p>	<p>血液の源はバランスのとれた食べ物から。無理なダイエットは禁物！</p>
	<p>血の滞りType</p> <ul style="list-style-type: none"> ○月経痛がひどく、月経に塊が混じる。 ○目の下にくまがでやすい。 ○顔色がどす黒い。 ○体に固定痛、刺すような痛みがある。 ★血の巡りが悪くなっている。 	<p>色は青紫あるいは暗紅色でシロのようなものが見られる。舌は白く滑い。</p>	<p>適度の運動に心がけ、血液の流れを良くするよう気分さわやかに！</p>
すい 水	<p>水分不足Type</p> <ul style="list-style-type: none"> ○のどが渇く(特に夜、渇きがひどい)。 ○手や足がはてる。 ○寝汗をかく。 ○皮膚の乾燥感。 ★覆せ型の人に多く見られる。 	<p>乾燥して縦に深げ目がある。色は深紅で舌は少ない。</p>	<p>発汗しすぎないように注意しましょう。空気の乾燥に注意し、湿度を適度に保ちましょう。辛いものとりすぎにも注意。</p>
	<p>水分過剰Type</p> <ul style="list-style-type: none"> ○むくみやすい。 ○体全体が重だるい。 ○飲便さみで下痢しやすい。 ○口が粘る。 ★肥満タイプに多く見られる。 	<p>大ききはれはたい。色は淡白、舌は厚く粘りこい。</p>	<p>過剰な水分のとり過ぎや冷たいものとり過ぎをさげ、出来るだけ温かいものをとりましょう。</p>
か 火	<p>冷え症Type</p> <ul style="list-style-type: none"> ○寒がり、いつも手足が冷たい。 ○顔が青白い。 ○トイレに行く回数が多い。 ★エネルギー不足、冷える。 	<p>むくんだように膨えて歯肉がある。色は淡白、舌は白く滑い。</p>	<p>体を冷やす食べもの(アイス、ビール、刺身などの冷たいものは控えめに)。サウナは温野菜にするなど調理方法に工夫を！</p>
	<p>熱過剰Type</p> <ul style="list-style-type: none"> ○暑がり、冷たいものを好む。 ○赤ら顔で目が充血しやすい。 ○興奮しやすい。 ○口内炎や口臭がある。 ★エネルギーが過剰で興奮型。 	<p>先述に紅色の点が見られ乾燥している。色は紅、深紅で舌は黄白色い。</p>	<p>辛いものやお酒など、熱を生み出す原因となるものはさげましょう。</p>

※顔色：舌のふちに見られる歯肉による圧迫の色にあ

健康 バランスシート

古代の名医が漢方の基礎を作る

老中医

中西医結合 システム

現代のハイテク技術の導入で急速に発展

西洋医

自然界

中国漢方

西洋医学

中国漢方に
基づいた体質を
診断し、
養生法や運動の
見直しを
チェック

中国漢方

治療と予防の為に
多くの経験、人にやさしい
医師で効果を上げている

養生法

中国漢方の理論に
基づいた方法で的確に
自分の体質を
チェック

体質チェック

集団検診や人間ドック
または外来診療で
チェック

西洋医学

自分でセルフチェック
肥満、血圧、尿酸、
血糖、視力のチェック

体質チェック

体質チェック
に基づいて、医薬品や
健康食品で
体調を整える