

# いっぱい食べても低体温？

あけましておめでとうございます  
本年も皆様にとつて有意義な情報を  
お届けしたいと思ひますので、どうぞ  
よろしくお願ひ致します。



年末年始、ご馳走を食べられました  
か？毎日、暴飲暴食の上に運動不足や  
ストレスが重なると、脾胃を傷めてし  
まいます。すると、エネルギーをたく  
さん摂っているはずなのに、低体温に  
なる。というところが起きるので、そ  
れが癌にもつながりかねません。  
つまり、日々の食生活が冷え症や低  
体温と深く関わっているのです。空腹  
を満たすだけの食事や、ボデイライ  
ンを重視した食事を続けていると、病  
気になりやすくなったり、老化を早め  
たり、認知症にもなりやすくなります。

まずは氷の入っていない  
常温以上の飲み物を摂ろう！  
そこで登場するのが薬膳。毎月この  
チラシをご覧の方はご存知だと思いま

すが、すべての食材に薬効があり  
ます。でも、それぞれの食材がど  
の臓器に作用するかを覚えるのは  
なかなか難しいので、体を温める  
のが冷やすのかを知るだけでも  
体調改善につながります。  
例えば蟹。薬膳の考え方は、  
塩辛く、体を冷やす性質があり  
ます。低体温の人や、関節リウマ  
チなどの人は生姜や加熱した大根  
などと一緒に摂ると良いとされて  
います。

夏野菜のナスやトマト、胡瓜 etc  
は冷やす作用、冬にできる根菜類  
は温める作用のものが多いです。  
ただし、夏にできるかぼちゃは温  
める作用があるので冬至に食べら  
れますね。ジンギスカンで有名な  
羊肉は肉類で最も身体を温めると  
いわれますが、北海道で多く食べ  
られますね。住んでいる地域で獲  
れる旬のものを摂るようにする  
と、わかりやすくていいですよ。

# 五性

身体を温めたり冷やしたりする性質を示したもの

**熱**

身体をより強く温め、興奮作用のある食材。  
寒い時期や冷え性の人により。



牛肉・鶏肉・羊肉・もち米・山芋・納豆  
あじふり・いわしえび・かつお・鮭・さば  
かぼちゃ・かぶ・しそ・しょうが・玉ねぎ・ねぎ  
にら・にんにく・人参・菜の花 など

**温**

ほかの4つのどれにも属さないもの。



豚肉・鶏卵・うるち米・いか・カレー・さんま・  
黒豆・小豆・大豆・さつまいも・里芋・れんこん  
とうもろこし・ブロッコリ・きくらげ・しいたけ  
ごま・くるみ・梅 など

**平**

**涼**

**寒**

身体をより強く冷やし、鎮静・消炎作用のある食材。  
暑い時期やのぼせ症の人により。



大麦・はと麦・小麦・豆腐・じゃがいも  
ごぼう・きゅうり・なす・トマト・キャベツ  
大根・柿・梨・レモン・かにか・ひじき  
たこ・昆布 など

# 五味

五味がそれぞれ五臓に作用することを **帰経** きけい といいます。

**酸**

肝・胆・眼・筋

酸味。筋肉や汗腺、腸などを引き締める作用があるので  
下痢や寝汗に有効だが、過食すると筋肉を締める作用で  
声の出が悪くなり、のどを痛めやすくなる。

梅、あんず、ざくろ、柑橘類など



**苦**

心・小腸・血脈舌

苦味。余分な水分を除き、軟かくなりすぎたものを堅くする  
作用と、精神安定をはかる作用がある。出血性  
疾患や下痢などに有効だが、便秘症の人の場合は  
過食に注意。

ゴーヤ、レタス、緑茶、よもぎ、菊花など



**甘**

脾・胃・筋肉・口唇

甘味。筋肉や精神の緊張を緩める作用があり、筋肉痛や  
のどの痛みなどに有効。ただし、甘味の過食は胃腸障  
害や口角炎、口の周辺の吹き出物などを起こしやすく、  
皮膚病を悪化させやすい。生活習慣病の原因にも...

米、なつめ、はろみつ、大豆、ごまなど



**辛**

肺・大腸・皮毛鼻

辛味。発散・発汗の作用がある。かぜの初期など毛穴を開き  
発汗させることで治療する。ただし、痔、炎症、咳や喘息  
では悪化する場合がある。

唐辛子、しょうが、胡椒、しそなど



**鹹**

腎・膀胱・骨髄・耳

塩辛い味。堅いしこりを軟かくする作用がある。便秘などは  
よい。腎や膀胱の働きを補うが、過食すると腎機能が  
弱り、むくみや高血圧など起こしやすくなる。

くらげ、のり、昆布、塩、たらなど



のりなんだが  
しそなんだが...

海のものが多いです

家族で体質がバラバラなら、全員温性のものを摂り、のぼせ気味の人だけ涼寒性のものを摂ると良いです。よ  
外食で出てくるけれど、大抵残されるもの... 刺身の太根・大葉・海藻、やび  
洋食のパセリ、クレソン、レモン、キャベツの千切り、からしやユズ、木の芽、かいわい太根  
などなど、実は意味があって添えられています。彩りだけではありません。また、  
唐辛子のないキンピラや焼き魚に太根おろしが無い、などもバランスが崩れるんです！  
といっても、食事は おいしく・楽しく・適量で が一番ですね？

食事からと推拿から... 同時に働きかけることで  
効果アップ!! それが "内外同治" ですよ  
ないがいどうち

身体のこと、食べ物のこと、  
お気軽にたがね下さい