

他の香りでごまかさないで!

つばうち推挙整体系
2026 9月号

におい



今回は嗅覚ではなく、体から発せられる臭いの中医学的見かたです。口臭・体臭・おなら・排泄物、他人からの悪臭で、自身の匂いが気になることもあります。口腔内の衛生を保っているのに口臭がある。そんな人は起床時や空腹時、加齢、薬の影響、口呼吸など、多くは口腔内の乾燥によって強く感じたりします。また、口臭が気になりすぎて、口臭測定をしても口臭はま、たく認められなない。因性のものもあります。中医学では生臭い口臭は痰熱、酸っぱい臭いや腐敗臭は胃熱があると考えます。

おならは本来、無臭ですが、暴飲暴食による(実熱)ものは腐敗臭、胃腸の元氣不足の(虚寒)ものはやや生

臭いとされています。排泄物も野菜や和食中心だとあまり臭いありませんが、動物性たんぱく質や糖質が多いと粘稠質で臭いが強いです。体臭も

① 先天的な素因
② 湿熱の蓄積
③ 肝気鬱滞

また、慢性的な体調不良・過労・不摂生、緊張の連続、老化などで陰液(血津液精)を消耗すると、体を冷やす冷却水の不足で熱症状が現れ、体臭が強くなったりします。加齢臭の多くはこのタイプです。

私たちはこのタイプです。てお伺いすることはあります。んが、臭いが強いのは身体のどこかでトラブルが起きているので、早めのケアをおすすめします。

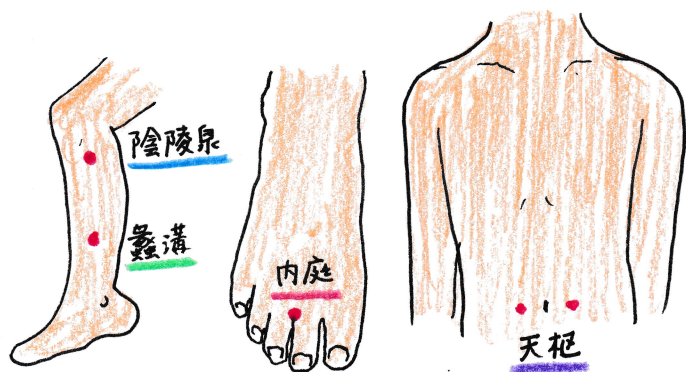
つぼのツボ

いんりょうせん 胃腸の調子を整え、余分な湿を除く。
陰陵泉 膝の内側、骨の隙を上にたどり、いき
指が止まるくぼみ

けいこう 肝の気を巡らせる。生理のトラブルにも有効。
蠡溝 足の内くるぶしから指幅7本分上

ないてい 胃腸の湿熱を鎮める。
内庭 足の第2指第3指の間、みずかきのところ

てんそう 胃腸の働きを活発にする。
天枢 おへそから指2本分外側



食材

余分な熱をとり余分な水分を排出するには

小豆、緑豆、黒豆、冬瓜、レタス、ごぼう
はと麦、のり、昆布、こんにゃく など

肝の気を巡らせるには

紫蘇、パセリ、セリ、ニラ、玉ねぎ、ねぎ、
らっきょう、みつば、山椒、菊花、黒酢、
レモン、ゆず、うなぎ、鮭、カキなど貝類、
くるみ、ジャスミン茶、カモミールティー など

陰液を補うには

れんこん、百合根、しいたけ、貝類、
いか、バナナ、はちみつ など

あなたはどのタイプ？

- ☆ 皮膚に湿疹ができやすい ☆ 口が粘る
- ☆ 吹き出物・ニキビがある ☆ まぶたや足のむくみ
- ☆ 髪がべたつき・ふけ ☆ 体の重だるさ
- ☆ 軟便気味

そんな人は湿熱(痰熱)タイプ。

食べすぎ、油っこいもの・乳製品・クリーム系、
甘いもの・味の濃いもの・アルコールの摂りすぎ
なので控える。
余分な熱や水分を排出する食材を摂る。

- ☆ イライラする・怒り、ぼい ☆ おなかや脇、胸が張る
- ☆ 肌トラブルが出やすい ☆ シミがある ☆ 頭痛
- ☆ げっぷやガスが多い ☆ ストレスによる体調悪化
- ☆ 月経前の過食・便秘・肌荒れ・月経痛・月経不順

そんな人は肝気鬱滞タイプ

気を巡らせる食材を摂ったり、ストレス発散する。

かんたん薬膳 ♪

豆苗とツナの塩昆布マヨあえ

材料(作りやすい量)

豆苗	1パック
ツナ缶	1缶
塩昆布	10g
しょうゆ	小さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 1

お好みで 玉ねぎ 1/4個 一薄切りで水にさらす

1. 豆苗は根元を落として洗い、
3等分して 電子レンジで600w 2分加熱する。
(1か茹でて 水気を絞り、3等分でも良い)
2. すべての材料をよく和える。