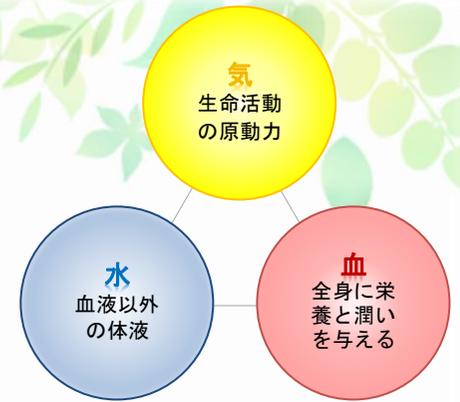


# あなたの漢方的体質は？～気・血・水のバランスをチェックしよう！～

「病気というほどではないけれど、なんとなく調子が良くない」「健康診断や検査では異常はないけれど、自覚症状がある」

例えば・・・手足が冷える・胃腸の調子が悪い・食欲がない・疲れがとれない・朝起きられない・・・

その状態、「**未病**」<sup>みびょう</sup>かもしれません。東洋医学では、身体は「**気・血・水**」の三つの成分で構成されていて、このバランスが崩れると病気になると考えます。下記のチェックリストでバランスチェックをしてみましょう。チェック数が多いところが、あなたの体質に近いと言えます。養生して病気になりにくい身体を作りましょう！



## ききよ 気虚 (気が足りない)

- 疲れやすい
- 風邪をひきやすい
- 手足が冷える・寒がり
- 食が細く、消化が悪い
- 朝なかなか起きられない
- なんとなくだるく元気が出ない
- ため息をよくつく
- 月経の周期が短い

<チェック数 個>  
そんなあなたに…

**温巡茶、果巡茶、華巡茶**

### <養生のアドバイス>

消化がよく体を温める食材で内臓の機能を高めましょう。  
芋類・穀類・豆類がおすすめ。  
激しい運動ではなく、有酸素運動であるウォーキング、ヨガなどがおすすめです。

## きたい 気滞 (気が滞っている)

- ストレスが多い・感じやすい
- イライラや落ち込みやすい
- 気分がふさがり、憂鬱
- 喉や胸につかえた感じがある
- お腹がはったような感じ
- 頭痛や肩こりがある
- 月経前に気分がさがる
- 月経不順(28日間±7日以上)

<チェック数 個>  
そんなあなたに…

**果巡茶、爽巡茶、気巡茶**

### <養生のアドバイス>

香りのよい食材や酸味を多めに摂ると◎。柑橘類や香味野菜、ハーブがおすすめ。汗をかくくらいの運動で気分転換をし、柑橘系アロマでリラックスするのもよいでしょう。

## けつきよ 血虚 (血が足りない)

- 唇、皮膚がカサカサする
- 爪の色が薄くもろい
- 夢をよく見る・熟睡できない
- 不安感がある
- めまいやたちくらみがある
- 目が乾いて疲れやすい
- 疲れがとれない
- 経血量が少なく周期が遅れる

<チェック数 個>  
そんなあなたに…

**温巡茶、美巡茶、爽巡茶**

### <養生のアドバイス>

肉や魚を摂る事が大切! 黒や赤など色の濃い食材を取り入れてみましょう。ナッツ等の種や実もおすすめ。目や脳を使いすぎると「血」を消耗するので、夜更かしは禁物です。

## おけつ 瘀血 (血が滞っている)

- 顔色がくすみ、暗い
- 目の下にクマができやすい
- 冷房の冷えに弱い
- お腹や下半身が冷える
- 肩こりや頭痛がある
- アザができやすい
- 月経痛がひどい
- 経血量が多く血の塊が出る

<チェック数 個>  
そんなあなたに…

**温巡茶、美巡茶**

### <養生のアドバイス>

香味・辛味野菜、柑橘類などがおすすめ。甘いものや冷たい物は控えめに。血行をよくするために適度な運動をするとよいでしょう。下半身を温め、心身ともにリラックスして過ごしましょう。

## いんきよ 陰虚 (余分な熱がこもりやすい)

- のぼせやすく手足がほてる
- 肌や髪が乾燥している
- 目が乾く(ドライアイ)
- 喉が渇きやすい
- 冷たい飲み物を好む
- 便がコロコロして固い
- 寝汗をよくかく
- 尿量が少ない

<チェック数 個>  
そんなあなたに…

**爽巡茶、眠巡茶、気巡茶**

### <養生のアドバイス>

熱を冷まし水分を補います。潤い維持のため果物や野菜、ナッツ、乳製品を取ると◎。脂っこい物や辛い物、お酒は余分な熱の源になるので控えめに。夜更かしを続けていると「血・水」を消耗します。23時迄には寝るように。

## すいたい 水滞(痰湿) (水が滞っている)

- 身体が重くだるい
- 下半身がむくみやすい
- 胃がポチャポチャする
- 便がやわらかく、下痢しやすい
- 乗り物酔いしやすい
- 時々めまいや吐き気がある
- 具合が気圧や天気でする
- 月経前にむくみがひどい

<チェック数 個>  
そんなあなたに…

**気巡茶、眠巡茶、華巡茶**

### <養生のアドバイス>

水分の過剰摂取、冷えに注意。豆類・海藻・体を温める野菜(玉葱、生姜など)がおすすめ。利尿作用のあるお茶(ハトムギ、とうもろこしのヒゲ、黒豆等)も。運動や半身浴などで発汗を高め水分代謝をよくするとよいでしょう。