



# FINE 通信

第17Q (クォーター)  
2019年4月5日  
清明号

## 東洋医学の簡単健康法

陰陽五行論とは、物事万物事象が「陰」と「陽」から成り立ち、更に五つの「木火土金水」の五属性に分類する理論です。

そこで今回は、この「東洋医学の陰陽五行論」を使った簡単健康法をご紹介します。



### 肝臓・胆のう (分類：木)

肝臓が疲れると、眼精疲労や眼の充血が起こります。白目が黄色いときは胆のうに注意が必要です。筋肉疲労も肝臓が関係しています。肝臓を元気にする食べ物は「酢のもの」や「鶏肉」です。

### 心臓 (分類：火)

顔色が赤い人は心臓に注意が必要です。こまめに血圧をチェックしましょう。夏は心臓が疲れやすい季節。夏には苦くてタネが赤い「ゴーヤチャンプル」がおすすめです。お肉は「ラム肉」が良いとされています。

### 胃腸 (分類：土)

胃腸の疲れは口の周りにでます。口の周りの吹き出物や口内炎などは食べ過ぎやストレス過多のサインです。胃腸のためには「牛肉」がおすすめです。また、甘いものの摂り過ぎは要注意です。

### 肺・大腸 (分類：金)

鼻の穴の周りできた吹出物は「風邪」に注意のサインです。「うなじ」にできる場合も同様です。大腸には「馬肉」が良いとされています。また「辛味」も良いので、馬肉の刺身を山葵醤油でお召し上がりください。

### 腎臓・膀胱 (分類：水)

腎臓の調子は目の下のクマや黒ずみにでます。また、髪の毛の白髪や耳が遠くなるのも腎の弱まりを示しています。膝の痛みも関係しているといわれます。腎臓は若さの象徴です。「豚肉」、「ヒジキ」「黒豆」など黒い食品を摂りましょう。