

あ〜何もしたくないなあ...でも、しないとなあ...
という人に

つぼうち推拿整体
20217月号

あなたはどのタイプ??

痰湿タイプ

- ・身体がだるい
- ・少し動いただけで汗が出るが冷えやすい
- ・かゆみなど皮膚トラブルがある
- ・便が緩い

気虚タイプ

- ・疲れやすい
- ・元気が出ない
- ・食欲がない
- ・口数少なく声が小さい
- ・手足や身体が冷える
- ・かぜをひきやすい

陰虚タイプ

- ・寝汗をかく
- ・手足のほてりやのぼせがある
- ・便秘がち
- ・コロコロ便
- ・肌や髪が乾燥する

● 肉体労働やスポーツの要因としてよく摂る。

最近だるい、疲れがとれない、食欲不振、長期的に続く場合、心疾患、甲状腺疾患、睡眠時無呼吸症候群、可能性が高い。

だ

る

い



● 無理をしがちですが、実は身体からSOSサインが出てるかも知れませんか。身体の声を聞いてあげてくださいね★

● 思いあたりますか？

● 長期にわたる薬の服用。など

● 夜更かしが多い。

● 陰虚タイプの原因として

● 体力を消耗しすぎた。など

● 病気が長期にわたる。

● 生まれつき身体が弱い。

● 気虚タイプの原因として

● パンや菓子をよく食べる。など

● 猫背で呼吸が浅く、呼吸と

● ともに出ていく水分が少ない。

● 気温の割には薄着。

● 猫背で呼吸が浅く、呼吸と

● ともに出ていく水分が少ない。

つぼのツボ

痰湿タイプの人

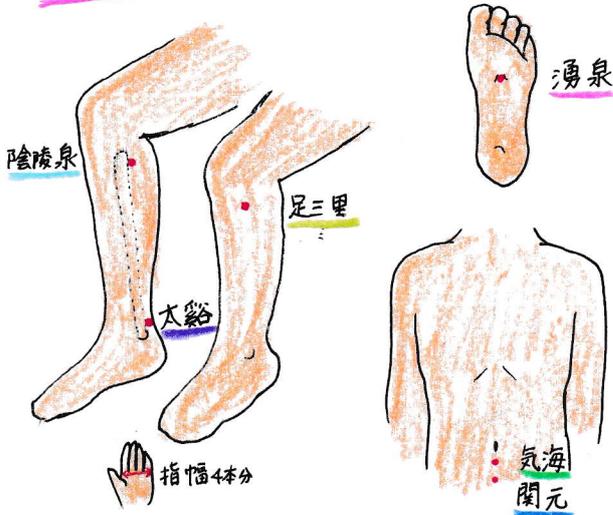
関元 おへその下 指幅4本分。
陰陵泉 ひざ下内側にある太い骨の真下。向こうずねの内側。

気虚タイプの人

気海 おへその下 親指幅2本分。
足三里 膝の皿の下のくぼみから下に指4本分。

陰虚タイプの人

太谿 内くるぶしとアキレス腱の間のくぼんだところ。
湧泉 足裏の指を曲げるとへこむところ。



日常生活で気をつけること

痰湿タイプの人

- 体を温めるものを摂る。
- 体内の余分な水分を排出する。
- パンや甘いもの、油っこいもの、生野菜サラダ、ビールなどの冷たいものは控えめに。
- 階段の昇り降りや自転車をこぐなど、下半身の筋肉を鍛える。

気虚タイプの人

- 体を温めるもの、気を補うものを、規則正しくよく噛んで食べる。
- 一度に食べすぎない。
- 昼間に体を動かし、夜は眠れなくても横になる。
- ヨガやストレッチなどゆったりとした運動を取り入れる。

陰虚タイプの人

- 体に潤いをもたらす陰の気は年齢とともに減っていくので、陰を補うものを摂る。
- 夜更かし、喫煙、過度の疲労やストレスは陰を消耗するので控える。

食材

体を温めるもの

海老、たこ、酢、紅茶、黒糖
 さくらんぼ、桃、ねぎ、かぼちゃ、花椒たピ

余分な水分を排出するもの

豆類、瓜類、とうもろこし、はと麦、スズキ、しじみ、海藻類など

滋陰(陰を補う)もの

うなぎ、くらげ、貝類、牛乳、はちみつ、トマト、枸杞の実、バナナなど

かんたん薬膳 ♪

豆もやしと胡瓜の中華風

材料(作りやすい量)

豆もやし	1袋
胡瓜	1本
ハム(かにかま)	2枚
しょうゆ、黒酢	} 各大さじ1
はちみつ	
白ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1

1. 豆もやしは袋に記載どおり火を通す。胡瓜、ハムは千切り。
2. 全ての材料を和える。