

貧血、溶血性貧血、腎性貧血、慢性炎症に伴う貧血などに分けられています。

一方、**血虚**は血液検査がな

い時代からの、症状や身体の状態から判断した**血液不足**も

しくは**血の栄養機能減退**の病

理状態を指します。

数値では異常がなくとも、血

虚とみて未病のうち、に治すこ

とを、目指します。

つぼのツボ

け、かい
血海

膝のお皿の内側の縁を
指3本分上にあがったところ

さんいんこう
三陰交

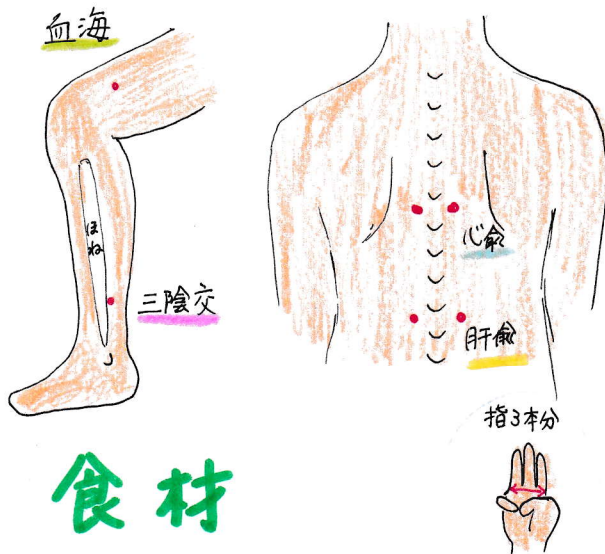
内くるぶしから指4本分上の
骨のきわ

しんゆ
心俞

首を下に向けた際、出、はる骨
から下に5つ目6つ目の背骨
の出、はりの間から指1本半
ほど外側

かんゆ
肝俞

心俞から4つ下の背骨の出、
はりの下、指1本半ほど外側



食材

血を補うもの

鮭、鰹、貝類、牛肉、鴨肉、
卵、ほうれん草、人参、なつめ、枸杞
黒ごま、黒豆、ぶどう、栗 など

消化吸収を高めるもの

豆類、芽類、人参、なつめ、りんご
キャベツ、鯛 など

血流を良くするもの

黒豆、プルーン、赤貝、青魚、玉ねぎ
パセリ、酢、梅干し、レモン、ココア、
海藻類 など

日常生活で気をつけること

○ 夜更かししない

23時～7時は睡眠のゴールデンタイムと言わ
れていますが、特に1時～3時は血を作る時間
とされます。できる限りこの時間帯は寝ている
ようにしましょう。

○ 寝る2時間前までに食事を済ませる

せ、かく身体に良いものを食べても、寝ている間
に消化が止まってしまうと栄養が身体のおすみずみ
まで運べません。また、寝る直前の食事は
腰痛の原因にもなります。夜遅くまで
仕事をする人は、夕方の早めの時間になるべく
食べておくといいですよ。

○ 寝不足・過労・偏食・無理なダイエット

目の使いすぎ を続けない

「自分の身体に合っていない生活を続けると
不調が起こる」ことがわかっていれば、
病気や痛みなど、治す方向性がわかります。
頭の片隅に置いておいて下さい。

そうは言っても、なかなか実践できない
ものです。ね。 そんなときこそ推拿
の出番です!! (笑) 気になる症状を
お伝えくださいね。

簡単レシピ ♪

鰹のカルパッチョ

材料

鰹のたたき	1 節
玉ねぎ	1/2 個
にんにく	1 片
A { オリーブオイル	大さじ2
ポン酢	大さじ1

1. 鰹は水分を拭き取り、薄く切る。

玉ねぎ、にんにくも薄切り。 お好みで
トマト、レタス、小ねぎ
なども

2. 盛りつけて A をかける

ブラックペッパー、柚子こしょうなど
お好みで