

堂島ヘルスケア通信

Vol.04

「陰」と「陽」

院長 前田 登貴子

地球上にあるすべてのものに「陰」と「陽」がある

東洋医学では、地球上にある全てのものには「陰」と「陽」があると考え、人間の身体の状態や治療・養生に役立てられてきました。

陽

男 天 昼 上 左
春 夏 火 外



陰

女 地 夜 下 右
秋 冬 水 内

例えばこれからの季節、春から夏にかけては「陽」の季節となり、秋から冬にかけては「陰」の季節となります。
自然界も人間も陰がなければ陽が存在せず、陽がなければ陰は成り立たないのです。陰と陽はお互い影響し合い、うまくバランスをとりながら一つのものとして成り立っているため、どちらが欠けては意味がないのです。

自分の陰陽の体質を見極め
食物選びをしてみましよう

陰性体質

- 顔色は青白
- 手足が冷たい
- 冷えやすい
- 疲れやすい
- 寝汗をかきやすい
- 活動力が鈍く臨機応変に対応するのが苦手・・・など



陰性体質の人が必要な養生

- ・ 十分休養する
- ・ レバー、牛肉、鶏肉、また、ほうれん草や人参などの緑黄色野菜を摂りましょう
- ・ 油っぽくなく、身体を温める食事内容にする

おすすめレシピ

【牛肉の卵とじ】

- ① 牛肉、にんじん、ピーマンを細切りにする
- ② ごま油で①の素材を炒める
- ③ 塩、胡椒で軽く味付ける
- ④ 溶き卵を流し入れて完成！



陽性体質

- 顔色は血色がいい
- 体力があり疲れにくい
- 暑がりやで汗をかきやすい
- 活発で社交的だが興奮しやすく怒りっぽい・・・など



陽性体質の人が必要な養生

- ・ キャベツ、小松菜、白菜などの野菜をたくさん摂る
- ・ 緑茶もいいですね
- ・ 刺激のある食べ物や香辛料は肝臓に悪くのぼせやすいので控えめにしましょう

おすすめレシピ

【しじみのレタス包み】

- ① しじみを熱湯でさっと茹で殻から身を取り出し水気を切る
- ② レタスは一枚ずつはがして洗い水気を切る
- ③ ニラと小松菜を3センチ程に切る
- ④ しじみと③を一緒に炒め砂糖、酒、醤油で味付け
- ④ レタスに包んで完成！

