

2016年12月10日

『体の中からリラックス
心身を温める食養生』

村岡 奈弥

リラックスするには？



体と心を調える。元気である。

元気のもととは

- ・美味しいお食事
- ・心
- ・適度な運動

元気の気とは？

人間の生命は、気によって支えられ、生命活動が営まれています

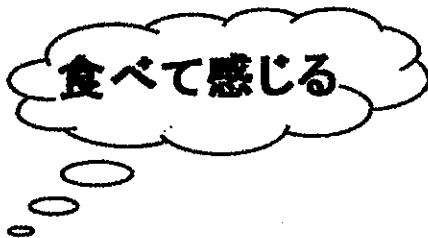


- ・先天の精（生まれ持っている気）
- ・精気（肺が呼吸することによって自然界から取り入れる）
- ・水穀精微（飲食物からの栄養）



心

心と体が喜ぶお食事を！



美味しいという感じ方は、人それぞれその時によって変わります。

- ・一人ひとりの体調や年齢、持って生まれた体質や性格
- ・季節、気候
- ・シチュエーション

体が求めている食材を上手に取り入れることが大切です。

それには、

五感を甦らせる !

味わって感じる !

治癒力を高める !

先人の知恵をである中国医学を参考に

中国医学の基本となる考え方

中国医学とは、中国古代哲学を思想的基盤として発展させたものです。
この基盤となっているものが、唯物論、整体観念、陰陽五行学説です。

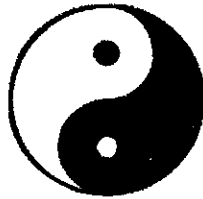
唯物論…… 世界は基本的な物質(原子など)から成り立っており、その要素の相互作用によって森羅万象が説明できるという考え。

天の気と地の気の融合によって万物は生じ、人間も万物の中の一つで自然全体の結果であり、生命(精)も物質から成り立っていると考えている。

整体観念……① 自然界の中で生活している人間は、自然の様々な現象を無視し存在することはできない。自然も人間も宇宙という中の一つである。
② 人体は一つの有機的な統一体である。
人体は、臓器組織、器官から構成されており、それぞれの異なる機能を持ち、それが密接に関係し、協調しあう関係があつてこそ、それぞれの機能が果たせる。

陰陽五行学説

陰陽…… 世界は気という物質からできており、相対する陰陽の二つの気が統一されて万物は生じたと考えられており、すべて陰と陽の二つの要素から成り立っているという概念。また、この相互の関係によって、バランスがとられている。

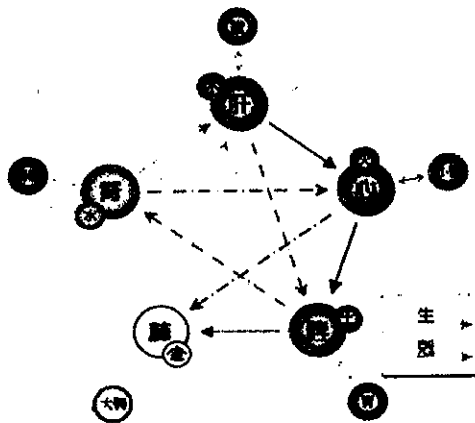


陰	暗	冷	血	静	夜	地	沈降	冬
陽	明	温	氣	動	昼	天	昇浮	夏

五行…… 陰と陽が混じり合い、さまざまな物質が構成されていく中で、

基本となる特性を五つに分類し、あらゆる物質や事象を木・火・土・金・水という五元素に帰属させ、相互の関係により、さまざまな事象をあてはめて分析する概念。

木 ⇒ 火 ⇒ 土 ⇒ 金 ⇒ 水(相生)



(相生)

木は火をおこし、 (木生火)
 火は燃えて土となり、 (火生土)
 土から金属が産出され、(土生金)
 金属には水滴が生じ、(金生水)
 水は木を生育する (水生木)

(相克)

木は土の中の養分と吸い(木克土)
 火は金を溶かす (火克金)
 土は水をせき止め (土克水)
 金属は木を切り倒し (金克木)
 水は火を消す (水克火)

五行分類表

五行学説とは、さまざまな物質の基本的特性を五種類木火土金水に分け、この五元素に帰属させて考え、中国医学の陰陽学説と並ぶ基礎理論です。

五行	木	火	土	金	水
五季	春	夏	長夏	秋	冬
五方	東	南	中	西	北
五気	風	暑	湿	燥	寒
五色	緑	赤	黄	白	黒
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五化	生	長	化	収	蔵
五臭	臊	焦	香	腥	腐
五臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五体	筋	脈	肉	皮	骨
五官	目	舌	口	鼻	耳
五液	涙	汗	涎	涕	唾(尿)
五華	爪	面	唇	毛	髪
五声	呼	笑	歌	泣	呻
五志	怒	喜	思	悲	恐

中国医学では、食物には五味五性、帰経、効能があると考えられている。

食物性味の持つ作用

◆五味とは「酸・苦・甘・辛・鹹」5種の味。

味	作用	
酸味	<ul style="list-style-type: none"> ・収斂(ダラダラとした体調や内臓機能を引き締める力) ・固渋(理由もなく出る汗、出血癖、尿漏れなどを防ぐ) 	
苦味	<ul style="list-style-type: none"> ・清熱 ・燥湿(いらぬ体にたまった水分を乾燥に似た処置をとって取り除く) ・瀉火(急激な臓器機能の活動による不安定な症状を取り除く) ・降気(気の高ぶりを鎮静化させる) ・解毒 	寒涼性のものが多い
甘味	<ul style="list-style-type: none"> ・補虚(栄養成分を補給する) ・和中(消化機能を穏やかにさせる) ・緩急(急激な変化を緩和させる) 	
辛味	<ul style="list-style-type: none"> ・発散(発散や発汗を促す) ・行気(気のめぐりを良くする) ・活血(血液の精度を高め、循環と推進を果たす) 	温熱性のものが多い
鹹味 塩味)	<ul style="list-style-type: none"> ・軟堅(筋肉のこわばり、塊などをやわらかくする) ・散結(腫れ物やしこり、瘤などを散らす) 	

- ・淡味(微弱な甘味): 利水滲湿の作用を具える。
- ・渋味: 酸味の作用と基本的に同似。収斂固渋作用を具える。

五性

熱性・・・体を温め、興奮作用があります。

温性

平性・・・寒、熱のいずれにも属さない平凡で穏やかな性質を持っています。

涼性

寒性・・・体を冷やし、鎮静、消炎の作用があります。

体を温める 食物

葱
南瓜
にら
生姜
みかん
蕪
からし菜

味噌
もち米
海老
鶏肉
羊肉
シナモン
クローブ

カルダモン
胡椒
など

その他お勧め食物

なつめ
山芋
胡桃

・お茶

葛湯
チャイ など