

ココロとカラダが整う、世界が認める日本古来の優れた健康食

ベジィ
vol.57

veggie

ハッピー・ベジタリアン・ライフ



付録
陰陽表・保存版

マクロビオティック

Macrobiotic

人生がなごむ

予防医学の第一人者

統合医療の先駆者

渡邊 昌 & 川嶋 朗

(医学博士・アジア太平洋臨床栄養学会 会長)

(医師・医学博士 東京有明医療大学教授)

10th
Anniversary
創刊10周年
フェスティバル
招待券付

はじめてのマクロビオティック料理
ココロがゆるむギルトフリー&スーパーフード和菓子
今話題の美と健康を学べるスクール

芯から変わって幸せになる

野菜 de 陰陽五行

イラスト／紅鮭色子



「野菜 de 陰陽五行」とは、野菜を陰陽五行それぞれのアプローチで分類し、陰陽の関係や相生相剋関係から食事のバランスをみて体質を改善する考え方。今回は「春の陰陽五行」を詳しくみていきましょう。

●茂木紀三郎／東京外国語大学卒業。日本ホリスティック医学協会認定生活習慣病予防指導士・国際生命医学院認定栄養素補正士。現在「IN YOU」のライターをつとめる傍ら、PU（無双原理）教室主宰者として各地で食養・望診などの健康教室・相談を行っている。
TEL・FAX 0274-87-3679、km214181@yahoo.co.jp
pu-class.com（陰陽五行のマクロビオティック生活のススメ）

陰陽説…万物を相対的に陰(▼)と陽(▲)に分類する考え方。

五行説…万物は木、火、土、金、水のいずれかに分類され、これらに相生(補助)・相剋(抑制)の関係が存在するという考え方。

春の五行

春は大地に抱かれた種が発芽し、上昇(=▼性)のエネルギーによって、葉を繁らせる季節です。五行説で春は「木」に属します(「五行色体表」参照)。「木」に属するものの例として、春、肝、筋、目、酸、青、怒などがあります。

「木」は幹から枝が分かれている姿をしています。人では木の組織が「自律神経」や「結合組織」を表わし、代謝機能に重要な役割を果たしています。

1 肝(自律神経に関与)

肝臓……代謝、解毒作用、胆汁の生成・分泌

胆のう…胆汁を蓄える

2 筋、目(結合組織)

筋=腱、靭帯、筋膜など

3 酸

pHの調節機能

4 青

体の不調が顔色の「青(=▼性の色の象徴)」に出やすい

ブルーライトが目に影響を及ぼしやすい

5 怒

内にこもる悪い思いを発散(=▼性)させる感情が出やすい

野菜 de 陰陽五行

〈相生相剋図〉



相生:ある五行の1つが他の1つを生んでいく、補助的な関係
相剋:ある五行の1つが他の1つを減らしていく、抑制的な関係

春は1~3の器官の働きが活発になる反面、エネルギーバランスが悪くなると「気」の流れが滞って各器官が不調になります。

▼性の人は自律神経が緩み(▼) やすく、うつ症状や体のしびれといった▼性の症状が、▲性の人は自律神経が固まり

(▲) やすく、イライラ感や体のコリや痛みといった▲性の症状が起こりやすくなります。

エネルギーバランスが崩れると感情にも影響を及ぼしますので、陰陽五行の相生相剋で体調管理をしましょう。

陰陽五行でみる食材

陰陽五行は陰陽説と五行説を組み合わせた考え方です。

- ① 自分が▼性なのか、▲性なのか、両極なのか
- ② 五行説で各食材がどのような関係性なのか
この2つの観点で、季節に合った食材を知ることができます。

★図で山菜・ハーブが▲性なのはあくまで柑橘・プラム・ベリー類と比較した場合であり、食物全体で見ると山菜・ハーブも▼性です。そのため▼性の人が山菜・ハーブをそのまま摂るとまだ▼性が強いので、▲性の調味料で味付けをして中庸に近づけることをおすすめします。逆に▲性の人であっても、山菜・ハーブをサラダなどで生のまま(▼)食べれば、▼性を強めることができます。

お勧め

木・春

相生

(補助)

水・冬

相剋

(控える)

金・秋

▼性の人 色白・ぼっちゃり	山菜 ハーブ 調味料 (味噌・醤油・塩) 味付け	スパイス きのこ
------------------	--------------------------------------	-------------

▲性の人 色黒・がっちり	柑橘・プラム・ ベリー類 山菜・ハーブ (サラダ風)	海藻 豆 根菜
-----------------	-------------------------------------	---------------

*これはあくまで目安です。現代人は両極性の人が多いので、自分の体の様子を見て食べましょう。
*自分に合っているからといって、食べ過ぎには要注意。何事もほどほど(中庸)が大切です。