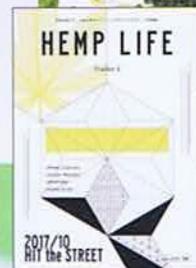
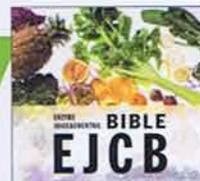


自然の中でおいしくヘルシーを上手に取り入れて、エネルギーアップ！

ベジィ  
vol.54

# veggie

ハッピー・ベジタリアン・ライフ



## #お外でベジごはん

【特別付録1】 酵素ドリンクで作る  
コールドプレスジュース&  
カクテルブック

【特別付録2】 ヘンプライフ 予告編 2

注目のワイルドフード Best10  
スーパーヘルシーな アウトドアレシピ  
今行くべき アウトドアスポット&カフェ

ニュージーランドの  
ベジィな旅

# Wild Food

東洋医学には陰陽五行で健康を考える養生法がありますが、内容が多岐にわたり食材も手に入りにくいいため、実践するのは難しいもの。この連載では、より実践しやすい自然療法として「野菜を使った陰陽五行」を紹介し、皆さんの健康づくりをサポートします。

# 野菜 de 陰陽五行



▼陰 (拡散していく 遠心的なエネルギー)  
 広がる/ゆるむ/上昇する/静けさ/冷たさなど

▲陽 (収縮していく 求心的なエネルギー)  
 縮む/固くなる/下降する/動き/熱さなど



陰陽とは、陰と陽、相反する2つのエネルギー(気)のことです。たとえば静がなければ動がないように、すべて片方だけでは存在することができません。万物は陰陽のいずれかに分類され、二気が対立しながら依存しているという考え方を陰陽説と言います。

## 陰陽説

西洋医学では、病気を治すのではなく、薬や手術で症状を抑えます。対症療法とも呼ばれ、救急の場合に有効です。一方、東洋医学では、病気の原因を知り、食物や身体の働きを見て治療していきまので、体質が改善されれば再発はしません。

## 西洋医学と東洋医学

## 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

陰陽五行とは、陰陽と五行の考え方を組み合わせたものです。「野菜de陰陽五行」では、野菜を陰陽五行それぞれのアプローチで分類し、陰陽の関係性や相生相剋関係を見ていきます。陰陽五行で食事のバランスをみることによって体質を改善し、心身機能を向上させるのです。

## 五行説

五行とは、この世を5つの要素に分けたものです。たとえば「木、火、土、金、水」「春、夏、晩夏、秋、冬」「酸、苦、甘、辛、塩」など色々な五行があります。万物はこのいずれかに分類されるという考え方を五行説と言います。これから5つの要素の関係性を示すものが相生相剋図です。

(五行の色体表)



さあ、「野菜de陰陽五行」の考え方で、健康や美容力をアップして、幸せを手に入れましょう！次回から「五行別」にお話しいたします。お楽しみに！