

カラダ、ココロ、肌を酸化させない！ オイルを変えて体質改善！

ベジィ
Vol.55

vegggy

ハッピー・ベジタリアン・ライフ



カラダにいいオイル

体に効くオイル 癒し系オイル オイルの賢い選び方

グルテンフリーでハッピーホリデイ！

ギルトフリーなクリスマス

マクロビオティックおせち

糖質オフな植物性ミルク

Oil Change!



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「冬の陰陽五行」を詳しく見ていきましょう。

●茂木紀三巴／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、かえもん浅草にて毎月第4日曜日に健康相談も行っている。

前回のおさらい

陰陽説：万物を陰(▼)と陽(▲)のいずれかに分類する考え方。
五行説：万物は全て木、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。

冬の五行

冬は秋の実りが終わり、種が大地に抱かれ、春の芽吹きをじっと待つ、**熟成・貯蔵**の季節です。五行説で、冬は「水」に属します。「五行の色体表」を参照。「水」に属するものの例として、冬、腎、耳、骨、塩、黒、恐などがあります。「水」はミネラルと体液を表しており、以下はこれに関係しています。

1 体液調整器官

腎臓……体液の老廃物のろ過
膀胱……尿の貯水
生殖器……「女性」月経血
「男性」精液

2 耳

リンパ液の波動による音の伝達

3 骨

ミネラル(カルシウム)の代謝、破骨・造骨の作用

4 塩(鹹・しおからい)

電解質のミネラル(ナトリウム、マグネシウムなど)の代謝、細胞のイオン交換による神経伝達など

5 黒

凝縮の色(▲性)の象徴、エネルギー(波動)の蓄電作用

6 恐れ

身ぶるいによる、余分な水分の排泄作用

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。※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、自分の体の様子をみて食べましょう。※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。

お勧め

水・冬

相生(補助)

金・秋

相剋(控える)

土・晩夏

▼性の人 色白・ぼちゃり	加工・貯蔵品 (味噌・醤油・塩などの調味料、漬物、乾物など)	豆 根菜	果実
▲性の人 色黒・がっちり	海藻	スパイス きのこ	雑穀 玄米