

不調のほとんどは腸内環境！ 腸をキレイに整えて、免疫力アップ&アンチエイジング！

vol.
58
ベジィ

veggly

特別定価
990円

“長寿は酵素で決まる！”

酵素栄養学の第一人者

医療法人社団森愛会 鶴見クリニック理事長

鶴見隆史

10th
Anniversary
創刊10周年
フェスティバル
招待券付

腸活のススメ

今知るべき最新！
腸活レシピ&アイテム

簡単！発酵&酵素・保存食

*植物性ミルク

*植物性ヨーグルト

*コンブチャ

*甘酒

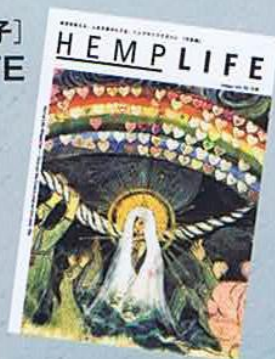
*酵素玄米

*ぬか漬け

*キムチ

*ヴィーガンチーズ

[32P小冊子]
HEMP LIFE



スペシャルインタビュー
窪塚洋介

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「夏の陰陽五行」を詳しくみていきましょう。

●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。

夏の五行

夏は、葉を大きく繁らせた植物が、真夏の太陽の光(▲性)を受け、▼性を極めて花を咲かせ、散らして、▲性に転換していく特殊な季節です。

五行説で夏は「火」に属します(「五行色体表」参照)。他には、夏・心臓・小腸・血脈・舌・苦・赤・喜など。活動源の象徴である「火」に属する各臓器は、陰陽転換の相互作用(循環)によってエネルギーの産生・供給を行っています。

1 循環器

心臓…血液を循環させ、酸素や栄養素を供給
小腸…食物を消化し、その栄養分を肝臓に供給

2 血脈

血圧

上: 拡張期血圧(▼性)

下: 収縮期血圧(▲性)

静脈(▼性)…老廃物の排泄

動脈(▲性)…栄養素の供給

3 舌(脳への情報伝達)

発声(▼性)…言語に関与

嚥下(▲性)…味覚に関与

4 苦

収斂作用(▲性)

5 赤

炎の象徴

暑(熱)く(▲性) 燃え上がる(▼性)

6 喜

気分が高揚し(▼性) 熱情的(▲性)になる

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つを滅ぼしていく、抑制的な関係

夏のエネルギーは陰陽交互(緩み縮み)で作用するので、そのバランスが崩れやすくなります。▼性も▲性も強く持ち合わせている「▼▲両極タイプ」の人は特に注意が必要です。このタイプは極▼極▲の料理(例:ハンバーガーとコーラ)を食べる傾向があり、現代人に多いと思われる。

体型…下半身太り、ウエスト太り
症状…冷えのぼせ、不整脈、過敏性腸症候群など
感情…気分のアップダウンが大きく、躁うつ的になりやすい

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つの観点で相性相剋図を見て、季節に合った食材を知ることができます。

★▼性、▲性、それぞれの人であれば、掲載の相生相剋図が参考になりますが今回は夏に体調を崩しやすい▼▲両極タイプの人に着目して右の表を載せました。▼性寄りの「洋なし型」の人は▲性的な食材や味付けを、▲性寄りの「りんご型」の人は▼性的な食材や味付けを意識して摂るようにしてください。

お勧め 相生(補助) 相剋(控える)

	▼性寄り、下半身太り	▲性寄り、ウエスト太り
▼▲両極タイプ	洋なし型	りんご型
野菜全般	野菜全般	野菜全般
海藻調味料		海藻スパイス
揚げ物(揚げ物、オープン焼き)	糖質(果物類) 高温料理	たんぱく質(豆類) 高温料理