

虫歯、歯周病などの口腔内トラブルを解消して、自然治癒力&免疫力アップ!

ベジィ
vol.59

veggie

ハッピー・ベジタリアン・ライフ



最新!

病を口から予防する!

オーラルケア



今、通うなら迷わず“ホリスティック歯科”

体全体の不調や健康と向き合う歯科医を探せ!

伝承医療“アーユルヴェーダ”で口からアンチエイジング

夏こそおいしくアイスクレンズ!

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「晩夏の陰陽五行」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(陰陽五行的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。

晩夏(長夏)の五行

真夏を過ぎて、花を散らせた植物は、成長を止めて、実をつけるために栄養分を蓄える、という▲性に変化していきます。五行説で、晩夏は「土」に属します(「五行色体表」参照)。他には脾(胃・脾臓)、口、筋肉、甘、黄、思などがあります。栄養分の象徴である「土」に属する各臓器は、消化酵素を分泌して口から入った食物を分解し、その栄養分を体づくりに利用しています。

① 消化器

胃…たんぱく質(▲性)の分解

脾臓…糖質(▼性)の分解

② 口

唾液の分泌(▼性)、咀嚼(▲性)

③ 筋肉(きにく)

皮下脂肪…脂質(▼性)

筋肉…たんぱく質(▲性)

④ 甘

弛緩(▼性)

⑤ 黄

土の色の象徴(中間色=中庸)

⑥ 思

優柔不断、クヨクヨ(▼性) 苦勞性、セカセカ(▲性)

思いやり(中庸)

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。

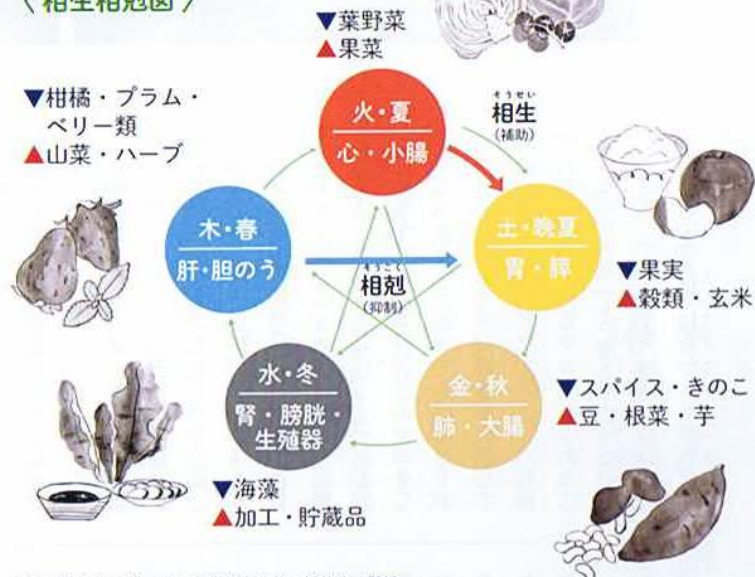
★▼性の人…冷たく甘いものを摂りすぎると、肥満や口内炎になりやすい。

胃潰瘍や糖尿病のリスクも。

▲性の人…濃い味つけの高温加熱料理を摂りすぎると、筋肉痛やドライマウスになりやすい。胃にポリープができたり、肺炎になるリスクも。

野菜 de 陰陽五行

〈相生相剋図〉



〈五行土王説〉



五つの要素が対等な「相生相剋」の考え方とは別に、「土こそ万物を生み出す根源である」という「五行土王説」があります。この説では火と水、木と金が相剋し合う関係にあり、中心にある「土」が重要です。そのため「黄」は注意の色、「土用」は注意の時期と言われているのです。日本では夏の土用の丑の日が有名ですが、他の季節もありますので気をつけましょう。

	お勧め	相生(補助)	相剋(抑制)
		土・晩夏	火・夏
▼性の人 色白 ぼっちゃり	穀類 (玄米、雑穀)	▲性調理の 夏野菜全般	柑橘・プラム ベリー類 山菜・ハーブ
▲性の人 色黒 がっちり	穀類 (分搗き米、麦) 麺類、果実	▼性調理の 夏野菜全般	※穀類 (玄米、雑穀)

※相剋の「木」の▲性食材(山菜・ハーブ)は食物全体で見ると▼性なので、▲性の人でも必要な場合があります。