

毎日摂るべきビタミン&ミネラル豊富な海藻と世界最古のスーパーフードとして大人気の藻のヒミツ

ベジィ
vol.60

vegggy

ハッピー・ベジタリアン・ライフ



進化する！
**ベジタリアンの
栄養学**

太古の恵みをまるごといただく！
海藻&藻 レシピ

頭からデトックス！
**最新・最強の
オーガニック・ヘアケア**

ホリスティックドクターにきく
最新栄養学！
ヒトと地球にやさしい
「PBWF」の真実とは？
(植物性スーパーフード)

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「秋の陰陽五行」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。

秋の五行

秋は植物にとって、いよいよ「実り」という▲性の季節です。地上(▼性)で実をつける穀類や果物、地下(▲性)で大きくなる根菜や芋などが収穫されます。五行説では、秋は「金」に属します(「五行色体表」参照)。他には、肺・大腸、鼻、皮毛、辛、白、憂(悲)などがあります。

“産物の象徴”である「金」に属する各臓器は、外から取り入れたものを活用し、その後の老廃物を外に出すという“交換”の役目をしています。

①代謝機能

肺…呼吸(O₂→CO₂への変換)
大腸…排泄(老廃物→便への変換)

②鼻

呼吸時に空気の通り道となる(▼性と▲性)
鼻毛はゴミを防ぐフィルター

③皮毛(ひもう)

毛穴…皮膚の呼吸
開く:発汗(▼性)、閉じる:鳥肌(▲性)
粘膜…栄養の交換(▼性と▲性)

④辛

辛い刺激で発汗(▼性)

⑤白

光の色の象徴(▼性)

⑥憂(悲)

泣く(▼性)、気分が落ち込む(▲性)

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つの観点で相生相剋図を見て、季節に合った食材を知ることができます。

★日本人の死因のトップである「がん」。中でも上位を占めるのは「肺がん」と「大腸がん」ですが、これは体内の老廃物が排泄できない▲性の人が多いということです。▲性の動物性食品よりも、▼性の植物性食品の方が体に優しいですね。

今回は最終回です。これを参考にして、健康アップして下さることを祈念いたします。さらに詳しく知りたい方や相談をされたい方はどうぞお気軽にご連絡下さい。最後までお読み下さり、ありがとうございました!

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

「金」の色は「白」ですが、これは「白血球」と関連づけることもできます。白血球は、細菌など体内に入ってきた異物を攻撃したり、体内の老廃物など不要物を処理するという免疫機能を担っています。免疫力の低下とは、白血球の働きが低下することであり、これによって引き起こされるのがアレルギーや自己免疫疾患です。

▼性の人…▼性の気体(O₂やCO₂)を交換する「肺」の症状(気管支炎、喘息など)に注意。

▲性の人…▲性の固体(便)を排泄する「大腸」の症状(便秘、痔など)に注意。

	お勧め	相生(補助)	相剋(控える)
	金・秋	土・晩夏	※
▼性の人 色白 ぼつちやり	根菜 (特にレンコン)	穀類 (玄米、雑穀)	夏野菜、 スパイス、 きのこ、果実
▲性の人 色黒 がちり	スパイス、 きのこ	果実 (南国フルーツ 以外)	豆類、 「火」の苦味の もの

※▼性の人▲性の人▲性の食材に注意が必要です。