

薬膳で読み解く「生理学」

気（き）・血（けつ）・水（すい）

制作・監修 Office Guri このテキストは著作権によって保護された著作物です。

テキストの一部またはすべての無断掲載・転載・複製・配布を禁止します。

薬膳では「体質に合わせて食材や調理法を選ぶ」という考え方を持っています。東洋医学では生物の生理代謝を「気」「血」「水」の3つの要素を捉えており、それぞれの生理代謝機能に「アンバランス」が生じると体調不良が起こると考えています。

【気】

エネルギー、代謝、免疫力など。

私たちが「生きている」と言う状態を維持するために必要な推進力。

【血】

血液に近いイメージ。血液の流れ、血液によって全身に栄養を巡らす作用等を指す。

【水】

体内の水分の総称。汗、涙の他に消化液などもこの「水」の中に含む。

以下のチェックシートは現在、犬と飼い主さんがどの体質に傾いているか？を簡単にチェックするためにご用意したものです。

飼い主さんご自身が当てはまるものをすべて、犬の場合は飼い主さんからみて明らかにわかる症状のものをチェックしてみてください。

*必然的に犬の方がチェックの入る数は少なくなります。

【気虚（ききょ）】

- ・ 気力が無い
- ・ 呼吸が浅くて息切れしやすい
- ・ 汗をよくかき、風邪をひきやすい
- ・ 下痢をしやすい
- ・ 昼間から眠気がする
- ・ 顔色にツヤがない

【当てはまる項目はいくつありますか？】

--	--

飼い主さん

犬 

【気滞（きたい）】

- ・ イライラしやすい
- ・ 脇腹や胸が張る感じがする
- ・ 頭や体の節々が痛い
- ・ お腹が張りやすく、
ガスが溜まっている感じがする
- ・ ため息、げっぷなどが多い
- ・ 胸がつかえた感じがする

【当てはまる項目はいくつありますか？】

--	--

飼い主さん

犬 

【血虚（けつきょ）】

- ・ 不安、動悸がおこりやすい
- ・ 寝つきが悪く、夢が多くて睡眠が浅い
- ・ 髪や肌がパサついたり、爪が割れやすい
- ・ 目が疲れやすい、ドライアイである
- ・ 手足の引きつりやしびれを感じる
- ・ 顔色が白っぽく、めまいをおこしやすい

【当てはまる項目はいくつありますか？】

--	--

飼い主さん

犬 

【瘀血（おけつ）】

- ・ 顔にくすみやしわが出やすい
- ・ 首や肩がこりやすい、決まった箇所に痛みがある
- ・ 月経痛がひどく、月経血に塊がある
- ・ 顔色がどす黒い

【当てはまる項目はいくつありますか？】

--	--

飼い主さん

犬 

- ・手足に冷えがある
- ・慢性的な痛みや痔、ガンなどの持病がある

【水滞（すいたい）】

- ・体がだるく、重い
- ・吐き気をもよおしやすく、食欲がない
- ・むくみやすい（特に足）
- ・体が全体的に冷たい
- ・下痢気味で尿が少ない
- ・雨の日、曇りの日に具体が悪くなる

【当てはまる項目はいくつありますか？】

--	--

飼い主さん

犬 

【陰虚（いんきょ）】

- ・のどが渇きやすい
- ・のぼせやすい
- ・手足がよくほてる
- ・便秘をしやすく、コロコロと固い
- ・舌が赤くて細い
- ・よく眠れない、寝汗をかく

【当てはまる項目はいくつありますか？】

--	--

飼い主さん

犬 

【陽熱（ようねつ）】

- ・顔が赤い
- ・イライラして怒りっぽい
- ・目が充血している
- ・喉が渇き、冷水を好む
- ・血圧が高い
- ・尿、痰、おりものなどの分泌物の色が濃く、臭いが強い

【当てはまる項目はいくつありますか？】

--	--

飼い主さん

犬 

【陽虚（ようきょ）】

- ・寒さに弱い
- ・温かい飲み物や食べ物が好き
- ・夜尿症、またはトイレが近い
- ・下半身がむくみやすい
- ・寝ても疲れが取れず、朝に弱い
- ・顔色が青白い

【当てはまる項目はいくつありますか？】

飼い主さん

犬 

このチェックシートは項目に何個以上当てはまればその体質、という見方をせず、全体を見てどこに多くチェックが入ったかを見ていきます。

中には複数の体質に多くチェックが入るケースもあります。その場合は複数の体のアンバランスが混在している状態と考えられます。

薬膳ではこうした「体の状態がどういう風にバランスを崩しているのか？」をチェックし、それに合わせて何を食べるかを考える食事法です。

体調ごとにお勧めの食材や調理法があります。またお勧めの生活習慣も、どの体質か？によって決まっています。つまり、体の状態を知った上で、食事と生活習慣、両方から見直していこうというのが薬膳なんですね。

このチェックシートを試していただくことにより、愛犬やご自身の体とじっくり向き合っていただくきっかけにいただければ幸いです。