

ワーク2 「体質ごとの特徴・イメージ」

体質		体質イメージ	主な症状	治法 (必要な食材効能名)
虚実	種別			
気	気虚	脾	疲れやすい やる気がない	補気 = 補脾 × 理気
		腎	精神の萎縮 手足の冷え感	
	気滞	—	いらいら、チリチリ感、憂うつ感 「ドカ」詰まった感じ お腹の張り、チリチリ感、下痢に下る	
		—	皮膚が青白い、過多月経 目に関する不調、目の疲れ、視力減退、めまい、立ちくらみ 肩の乾燥、動悸、物忘れ、しびれ、 唇が白、歯肉が暗赤色、サメ肌 目の下シミが目立つ 経血に塊	
血	血虚	—	顔面、手足の冷え、爪の欠け、 肌のくすみ	
	瘀血	—	顔面、手足の冷え、爪の欠け、 肌のくすみ	
水	陰虚	—	口が渇く 便秘、のぼせ、イライラ 腹部の冷え感、めまい 下痢しやすい	
		水滯	水太り じわじわ腹	
	水害	—	アトピー、ぜん息、花粉症 腫瘍がでやすい	
		痰湿	アトピー、ぜん息、花粉症 腫瘍がでやすい	