

ワーク1 「症状から体質・食事を導く」

五臓	関連ある心身の部位	五臓のはたらき	五臓のはたらきが失調すると	治法 (必要な食材効能名)
肝	胆・目・爪・筋・怒・風・春・生・呼	血の貯蔵 気のめぐり	血虚	補血×理気
			気滞	理気×補血
			血虚	補血×理気
心	小腸・舌・面色・血脉・喜 暑・夏・長・笑	血液循環 精神・ハート 気の上昇	瘀血	活血×補血
			血虚	補血×理気
			脾虚・血虚	補血×補血×理気
脾	胃・口・唇・肌肉・思 湿・長夏(土用)・化・歌	運化 統血 昇清 水分代謝(中気)	水毒	補脾×化痰×理気
			陰虚・気虚	補陰・補血×理気
			気滞	理気×補血
肺	大腸・鼻・毛・皮毛・悲(憂) 燥・秋・収・哭	衛気 気の昇降 水分代謝 (上焦)	水毒	利水・化痰×理気
			腎虚	補腎×理気
			水毒	利水・化痰×理気
腎	膀胱・耳・髪・腎経・恐(驚) 寒・冬・蔵・呻	生命の源 系内丸 水分代謝(下焦)	腎虚	補腎×理気
			水毒	利水・化痰×理気
			水毒	利水・化痰×理気

クーク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 弱 不 和	食欲の低下 / 食の味い 夏バテ、肌のリズムが悪い	疲れやすい やる気のない	補気 = 補脾 × 理気
		腎 老 い	精神の萎縮 手足の無力感	補気 = 補腎 × 理気
	気滞	早口、ため息 うじうじ思い悩んでいる 胸のつかえ、ツラさの増え、めまい、目眩	いらいら、だるさ、ほてい、暑さの感じ ノドの詰まり、だるさ お腹の張り、チツツとした感覚にたがう	理気 × 補気
		血虚	皮膚の蒼白、過多月経 目に関わる不調、めまい、視力減退、めまい、にめらめ 足先の乾燥、動悸、物忘れ、しびれ、	補血 × 理気
血	血虚	頑固、深部からある 肌のくすみ、だるさ、ほてい	唇や舌、歯肉の暗紫色、サメ肌 目のアザシミが目立つ 経血に塊	活血 × 補血
	血滞	カカカで肌のリズムが悪い 老人 ガクガクとした足	髪や肌にはツヤがほしい 口の渇き 便秘、のぼせ、いらいら	補陰 × 理気
水	水滞	水たまり、むくみやすい じくじく腹、おならのにおい	腹部の振水音、めまい 下痢しやすい	利水 × 補陰
	水毒	アレルギー体質	アトピー、ぜん息、花粉症 腫瘍がでやすい	化痰 × 補陰

各人ごとの体質を調べるには、まず自分の体質を調べる必要があります。