

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 血液循環 精神・ハート 気の上昇	血虚	補血×理気 p.12
			気滞	
			血虚	
心	小腸・舌・面色・血脉・喜 暑・夏・長・笑	運化 系統血 昇清 水分代謝 (中気)	瘀血	
			脾虚・血虚	
			水毒	
脾	胃・口・唇・肌肉・思 湿・長夏(土用)・化・歌	傳り気 気の昇降 水分代謝 (上焦)	陰虚・気虚	
			気滞	
			水毒	
肺	大腸・鼻・毛・皮毛・悲(憂) 燥・秋・収・哭	生命の源 糸内気 水分代謝 (下焦)	腎虚	
			水毒	
			水毒	
腎	膀胱・耳・腰・腎経・珣(腎) 寒・冬・蔵・呻			