

もう、悩まない

すぐできる・ノーコスト・確実

「食べあわせ薬膳」

3日間 実践オンラインサロン

気持ちや日常生活の変化について考えてみましょう。

Q.あなたの悩みは何ですか？

Q.その悩みがあることで、どのような状況ですか？

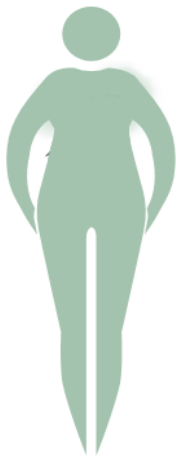
Q.もし来年の今ごろ、悩みが消えていたら？

五行色体表

①五行	木	火	土	金	水
②五臓	肝	心	脾	肺	腎
③五腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
④五官	目	舌	口	鼻	耳(二陰)
⑤五主	筋(すじ)	血脈	肌肉	皮毛	骨髓
⑥五華	爪	面色	唇	毛	髪
⑦五液	涙	汗	涎	涕(鼻水)	唾(つば)
⑧五志	怒	喜	思	悲(憂)	恐(驚)
⑨五季	春	夏	長夏(土用)	秋	冬
⑩五気	風	暑	湿	燥	寒
⑪五味	酸	苦	甘	辛	鹹
⑫五色	青	赤	黄	白	黒
⑬五方	東	南	中央	西	北
⑭五神	魂	神	意智	魄(はく)	精志
⑮五声	呼	笑	歌	哭	呻
⑯五労	歩	視	坐	臥(が)	立
⑰五能	生	長	化	収	蔵

カラダの状態を『気血水』で把握する





寒

涼

平

温

熱

補

巡

さとう

バナナ

ほうれんそう

豆腐

大豆

豚肉

白米

卵

鶏肉

かぼちゃ

くるみ

とまと

大根

ぎんなん

オリーブオイル

ごま油

しいたけ

しめじ

白菜

梅干し

牡蠣

かぶ

にんじん

豆苗

わかめ

大根

春菊

みそ

酒粕

昆布

玉ねぎ

シナモン

ごぼう

わさび

生姜

ねぎ

カラダチェック 記録カード

年 月 日 ・天気

・気分

名前	年齢	才	男・女	cm	kg	家族構成	職業
----	----	---	-----	----	----	------	----

心身の気になるところをなるべく詳しく具体的に教えてください。

全身 { 疲れやすい カゼひきやすい 物忘れしやすい 貧血ぎみ 暑がり 寒がり ほてり
冷え(手、足、腰、お腹) 汗かき 汗かかない コリ(肩、背中、腰、首) むくみ
体が重い ふるえ しびれ 痛み(部位) その他()

皮膚 — 色(青・赤・黄・白・黒) 質(しっとり かさかさ) かゆみ しびれ 出血 じんましん

爪 — 爪割れやすい 爪に横スジ 爪に縦スジ その他()

頭 { 頭痛(全体・前頭部・後頭部・頂部・偏頭痛) 頭重感 立ちくらみ めまい ポーっとする
その他()

目・鼻・耳 { 目(疲れ・充血・しょぼしょぼ・ドライ) 耳鳴り(高・低) 鼻水(白・黄・サラサラ・ネバネバ)
鼻づまり クシャミ その他()

口・舌・喉 { 口内(酸・甘・苦) 口内炎 舌が荒れる 舌ピリピリ ゲップが多い
のどがつかえる感じ 咳(空咳・激・少) 痰(白・黄・多・少・血) その他()

胸・腋 — 胸痛 胸苦しい 胸が詰まる感じ 動悸 息切れ 腋痛 その他()

腹部 { 食欲(多・少) 食後酸っぱいものが上がる もたれ 胃痛(食前・食後) 飲水後ポチャポチャ音
その他()

排便 { 排便(日 回) 便はきもちよく(出る・出ない) 便の状態(硬め・軟らかめ・水様・コロコロ・泥状)
便秘と下痢交互 ガスが多い 便秘薬() その他()

排尿 { 1日()回位 夜間()回 排尿後すっきり(する・しない) 色(透明・黄色っぽい)
残尿感 排尿痛 出にくい にごる その他()

睡眠 { 寝つき(良・悪) 寝起き(良・悪) 熟睡(できる・できない) よく夢をみる 安眠剤(有・無)
起床()時ごろ 就寝()時ごろ

婦人科 { 月経周期()日型(早・遅・不順・無) 期間()日 量(多・少) 色(鮮血・黒・血塊)
月経痛(前・後・なし) 伴う不調(頭痛・吐き気・嘔吐・腰痛・腹痛・むくみ・イライラ・眠気)
PMS おりもの(多・少・無・白・黄) その他()

精神状態 { イライラ 神経過敏 落ち着きがない 不安感 気が沈む
ストレス(多・無・仕事・家庭・病気・その他))
ストレスの原因()

食 { 意識的によく食べているもの()
好きな食べ物・ないとガマンできないもの()
きらいな食べ物・カラダが受け付けられないもの()
食事回数(朝・昼・晩 時・夜食) 咀嚼(少・多・普通) 早食い・大食い
味覚(好き○ 苦手△) 酸・苦・甘・辛・塩辛い
間食(毎日・時々・無・よく食べるもの))
嗜好品(お酒 タバコ コーヒー その他))

直近の食事を教えてください。

()

ここ7日のうちで外食をした場合は、その時期と内容を教えてください。

()

舌の状態 舌色 舌状
苔の状態 苔色 苔質

運動—— 週 時間 種目()

休養—— 週 日