

福フ

ゆるっと養生先生
中医学が大好き
稲田の相棒。
ログゼは「ピャ」



問診

～カラダの声を言語化する～

中医学の問診では、**患者の訴え**を大切にします。具体的な症状や過去の病歴に焦点を当てます。その上で、治療方針は病名や原因に基づいて決定されます。

問診の大事なポイントについて、
数回に分けて勉強しているピャ！

今回は「**食欲と味覚**」
についてピャ



あなたの
食欲や味覚の正体
を詳しく解き明か
していくピャ！



③「無性に食べたい！」は体からのSOS？味覚でわかる内臓の疲れ



ショウガ
「冷え（内寒）」
本能的に温める力
を補おうとしてい
る状態。



梅干し・レモン
「気滞（きた
い）」
ストレスや目の酷
使で気が停滞。

五臓について
詳しくはこちら



「無性に食べたい味」には深い理由があるピャ。
私たちの身体を構成する「五臓」と「味」は密接につながっていると考えているピャ。
「甘いものがやっぱり欲しい」「辛い物を異様に欲する」・・・
それは身体が「助けて！」とサインを送っている証拠かも、ピャ！



最近イライラしがちで、
酸っぱいものが欲しい...

「肝」が疲れているサインかも。表
の「肝」の行にある、スモモやニラ
を意識して取り入れてみましょう。



甘いものがばかり食べてしまい
体が重だるい...

消化を司る「脾（ひ）」が弱っ
ているかも。ナツメやカボチャ
が養生におすすめです。



デスクワークで目が疲れ
つい塩辛いものが欲しくなる...

目の酷使で「肝」を消耗、さらにその
土台となるエネルギー源の「腎」まで
パワー不足になっているかも。表の
「腎」の行にある豆類や栗を食べ、
根本から元気をチャージしましょう！

「食べたいもの」は体からのメッセージ

東洋医学では、日々の食べ方や味の好みから、内臓の状態を読み解きます。
あなたの何気ない「食のクセ」には、体からの意外なメッセージが隠されているかもしれません♪



本号のセルフチェック・ハイライト！

「すぐにお腹がすく」
「空腹なのに食べられない」
...それって？

①

「のどがすぐに渴く」
「でも水が飲めない」
...そのサイン

②

「やたらと特定の味が
好き」その理由は五臓に
あった！

③

①「食べすぎ」も「食べられない」もサイン！あなたの食欲はどのタイプ？



食欲がない

「脾胃（ひい）」の弱
り
顔色が黄色い、疲れや
すい、消化機能低下。



食欲旺盛

「胃熱（いねつ）」
胃に熱がこもり消化が
早まりすぎている状態。
糖尿病の可能性も。



空腹なのに食べられない

「胃陰（いいん）」不足
胃の潤いが足りず、
熱がこもっている状態。



よく食べるが消化が悪い

「胃強脾弱（いきょうひ
じゃく）」
消化する力が追いつかず
軟便になりやすい。

②その一杯、体は潤っていますか？「のどの渴き」から読み解く水不足の正体



のどが渴き冷たい
水分を好む

「津液（しんえき）損
傷」熱がこもり、必要
な潤いが失われている
状態。



のどが渴くが温かい
水分を少しだけ飲む

「津液（しんえき）停
滞」
水分代謝が悪く
うまく巡っていない状
態。



のどが渴くが少ししか
飲めない

「熱入営血
（ねつにゆうえいけつ）」
熱が深い部分に入っている。



のどが渴くが口をす
すぐだけで飲めない

「瘀血（おけつ）」
血の巡りが悪く滞り、
水分をうまく受け取れ
ない状態。

五行式体表

五臓	五腑	五味	五穀	五畜	五菜	五果
肝	胆	酸	麦	鶏	ニラ	スモモ
心	小腸	苦	キビ	羊	ラッキョウ	アンズ
脾	胃	甘	粟	牛	カボチャ	ナツメ
肺	大腸	辛	稲	馬	ネギ	桃
腎	膀胱	しお からい	豆	豚	黒豆	栗



毎日の「食べる・飲む」の振り返りは、心身のエネルギーが足りているか、内臓の疲れ状態などを知る**大切な体との対話**。日々の食欲や何気ない好みの変化は、**あなたに今必要なことを教えてくれる、取り入れやすいバロメーターになるピャよ！**

*あなたの漢方大使*稲田彩(ワラサ)
国際中医専門員・漢方アドバイザー
登録販売者・認定対話師(NLP)

