

食材—体質相性の解説

●体質について

人間は遺伝子上はほぼ同じで、西洋医学の見方では全ての成人をほぼ同じようなマニュアルどおりに治療しているのが現状です。しかし、それでよいのでしょうか？なぜ同じ病名なのに、薬が効く人と効かない人がいるのでしょうか？当たり前のことですが、これは人間が先祖代々記録された遺伝子の配列に個人差があり、同じ家庭に育ったといっても、社会環境から生活環境、地理的環境、気候環境に至るまで、個人により体質や健康状態に違いがあるからです。そのため、個人差が生じ、それを見分けて治療すれば効果を高めるのではないかという考えから、体質を分類することが肝要になります。

西洋医学にも「背が低く太っている型」、「やせ型」、「中間型」などの分類がありますが、あまりに曖昧すぎて、臨床ではなかなか使うことができません。東洋医学では数千年の先祖代々の体験により、古代の人が得た**二十五の型の分類**があります。この分類法は綿密で、臨床にも応用できるのですが、一般の人には複雑すぎて、容易に理解できるものではありません。しかし、食事の範囲ならばそれほど綿密な分類は必要ありません。

そこで、私は数十年の西洋医学、東洋医学両面からの臨床体験の中で、多くの患者を診、特に東洋医学の視点から患者の体のゆがみを観察してきました。そして**人間を典型的な六種類の体の状態に分け、さらに特殊な体質の老人、小児、妊婦に分類することが、臨床上、十分に役立ち、簡潔な分類法**と考えました。

現代の医学ではたとえ体の不調を訴えて病院に行っても、検査されて数値が正常値の範囲内であれば、何の問題もないということで、特に処置もせず帰されてしまいます。しかし、東洋医学の目で見れば、その患者は陰陽のバランスが崩れ、明らかな失調状態にあることがしばしばです。このように、はっきり病気として現れていなくても失調状態にあることを東洋医学では「未病（みびょう）」といい、この状態にある人を発症させずにケアすることが東洋医学で重視される部分で、「未病」を把握できてケアできる医者は「上医（じょうい）」（レベルの高い医者）とされています。本書はどのような体質の方にも、病気になる前に、自分で自分の体質を把握し、食事療法・薬膳を利用して体のバランスのずれを修正してもらえるようにアドバイスしています。

そのための各体質タイプ（「**気血両虚**（きけつりょうきょ）」、「**食積痰湿**（しょくせきたんじつ）」、「**肝陽亢盛**（かんようこうせい）」、「**気滯うっ血**（きたいうっけつ）」、「**陰虚**（いんきょ）」、「**陽虚**（ようきょ）」、「**老人**」、「**小児**」、「**妊婦**」）についての見分け方と解説を次項より説明していきます。

六種類の典型的な体質と三つの特殊な体質

めまい

顔色が悪い

胃下垂

小食でも胃が重い

クヨクヨしがち

気血両虚タイプ
(きけつりょうきょ)

水太り

消化不良

また食べたいな〜

過汗

痰が多い

食積痰湿タイプ
(しょくせきたんしつ)

怒りっぽい

顔が赤い

便秘・下痢を交互に繰り返す

高血圧

肝陽亢盛タイプ
(かんようこうせい)

顔にシミ

イライラ

怒りっぽい

針刺す痛み

狭心症

しばしば胸が痛い

クヨクヨしがち

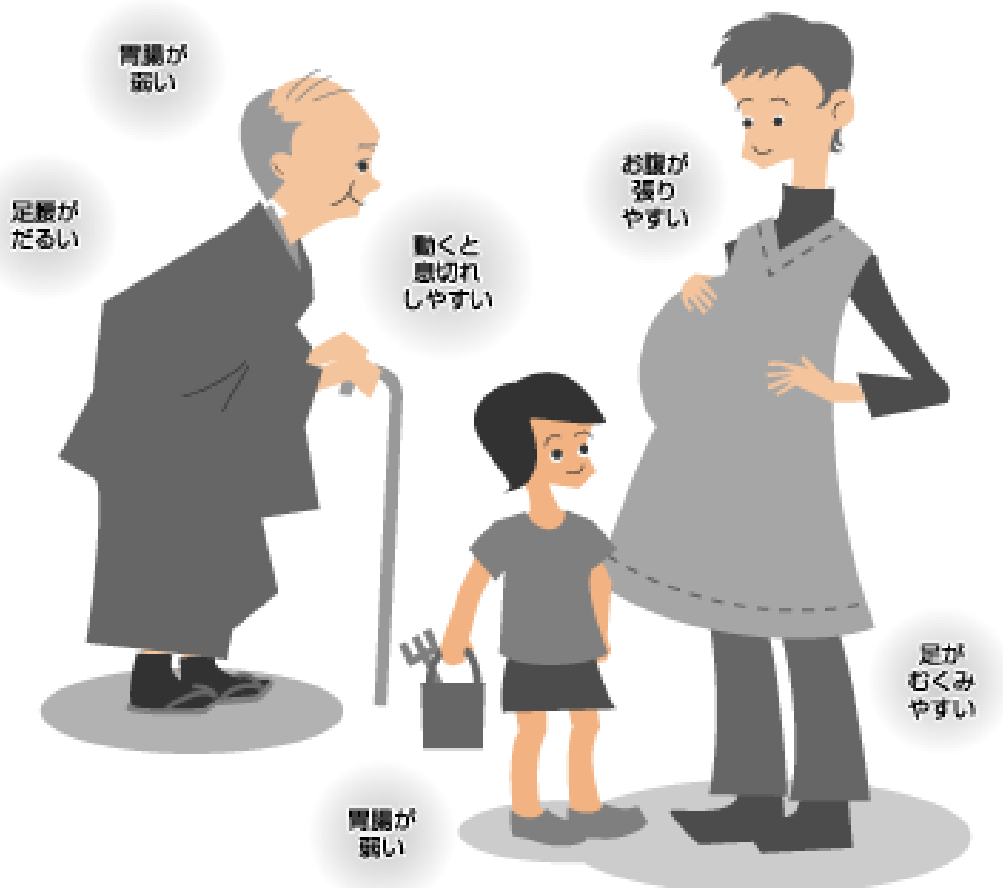
気滞うっ血タイプ
(きたいうっけつ)



陰虚タイプ
(いんきょ)



陽虚タイプ
(ようきょ)



老人、小児、妊婦

<注意事項>

体質名は、東洋医学名で付けられています。こうすることによって、もしこじれて病気になった時でも、これら六つの体質によってそれぞれ発病の傾向も異なりますので、治療の参考になります。また、どうしても自分の体質が分からないときは、近くの漢方医に相談して教えてもらうとよいでしょう。体質は一人につき、一つのタイプとは限りません。複数に該当することがしばしばあります。例えば、気血両虚の方は長期的に不愉快で、「気滞うつ血」の症状が同時に現れる場合もあります。まず、自分の最もメインとなる体質をさがし、それを軸に調整すると良いでしょう。「[体質別特性の解説](#)」の最後に、よく見られる体質の組み合わせを例として載せますので、参考にしてください。

体質は常に一定ですが、手術やなんらかの影響で変わることがあります。その時々自分の体質を見極めて、臨機応変に対応するようにしてください。

●食材一体質「相性表」の見方

体質相性の表に示した体質名の隣にある症状は、その体質の方によく見られる症状で、この表は主にその症状に当てはまる人に対して、相性のマークを付けてあります。

◎…これはその食材の体のゆがみを直す効果が明確なことを意味するマークです。日頃、常食すればよいので、マークをつけたままで、食べてすぐに効果がでるという訳ではなく、少しずつ食べているうちに効果が見えてくるものです。いくら◎でも、食べ過ぎないように注意しましょう。

○…このマークの体質の人はその野菜を普通に食べてください。

△…このマークには二つ意味があり、一つは体質に対する相性が悪いという意味と、もう一つは食べ過ぎると何らかの害が出るという意味です。いずれにしても控え目に食べましょう。

×…これは全く体質に合わない、もしくは食べない方がよいことを意味するマークです。

(例) バナナと体質別の相性表

体質・症状 相性	
気血両虚・胃腸弱い	△
食積痰湿・消化不良	△
肝陽亢盛・高血圧	◎
気滞うつ血・血行悪い	○
陰虚・微熱	○
陽虚・冷え症	×
老人・下痢	◎
小児	○
妊婦	○

