

肺

体質改善のポイント：コツコツ計画的に行う

Dの方

性格：縁の下の力持ちで真面目で誠実な人。感覚に優れているので人の考えていることを感じ取りサポートする能力がある。自分に厳しく、粘り強く物事に取り組めるので、コツコツ努力して実を結ぶことが出来る。人から頼られる存在として愛される。

<担当する臓腑>

- ・肺
- ・大腸

<季節>

- ・秋

<五行>

- ・金

<時間帯>

肺：3時～5時
大腸：5時～7時
※5時～7時に便があるのが理想

<注意すること>

食べ過ぎる腸内のバランスが乱れる

肌の乾燥・蕁麻疹になりやすい

呼吸が浅くなり、気・血の巡りにも影響し、背中のこわばり、肩こりなどの不調が出やすい

水分が全身に行き渡る動きが低下し背中に厚みが出て来る、二の腕がぶよぶよに太りやすい

<トラブル>

「老廃物」「肌」「水」

- ・乾燥肌
- ・アレルギー
- ・アトピー
- ・湿疹
- ・かゆみ
- ・ニキビ
- ・口内炎
- ・胃潰瘍
- ・トイレの回数が減少
- ・便秘
- ・軟便
- ・下痢
- ・痰が絡みやすい
- ・喉の渇き
- ・むくみ
- ・汗かきにくい・かきやすい
- ・喘息
- ・毛穴に詰まる
- ・鼻づまり
- ・鼻水
- ・鼻炎
- ・蓄膿症
- ・花粉症



<白い色の食材>

「秋の旬な食べ物」「辛味」
大根、玉ねぎ、白ネギ、ショウガ
わさび、しそ、山芋、里芋、レンコン
納豆、エノキ、白きくらげ、白菜、
アスパラガス、玄米、寒天
タンパク質：ふぐ、タイ、ヒラメ、カレイ等の
白身魚。馬肉、梨、桃

<おススメの調理法>

煮る・蒸すの調理法が◎

<おススメ運動>

「呼吸を意識するもの」
山登りやボルタリング、腹筋
背筋、水泳、ピラティス、気候、ヨガ

<豆知識>

2種類の食物繊維を取りましょう。「不溶性食物繊維」は腸の蠕動運動を活発にしてくれる「水溶性食物繊維」は善玉菌のエサ。糖質などを吸収し便と一緒に排泄する働き

<豆知識>

肺が弱ると「辛味」を食べたくなる。カレー、激辛ラーメン、辛子明太子、キムチ、ラー油、辛い香辛料など。食材から出る辛味を取りましょう。大根・ネギ・玉ねぎ・ショウガなどの薬味も良い。

<対策>

老廃物を出しやすくする生活をする。朝起きて窓を開けて、外のキレイな空気を吸って、肺を活動させて、更に暖かい飲み物やお湯で体を温め、便（老廃物）を出しやすく過ごせるように、ゆとりを持って起きましょう。