

腎

体質改善のポイント：今に集中すること

性格：マイペースな不思議ちゃん。人のペースに合わせて譲る気持ちがある謙虚な人。聞き上手で協調性があり、お茶目なタイプ。みんなを和ませる存在。イメージ力があるので、誰も想像がつかない斬新なアイデアをつくる。敵を作らない愛される人。

<担当する臓腑>

- ・腎臓
- ・膀胱

<季節>

- ・冬

<五行>

- ・水

<時間帯>

膀胱：15時～17時

大腸：17時～19時※夕飯時間、ワカメ入りスープ

<注意すること>

水分が足りない、多い
塩分を取り過ぎる
トイレを我慢する
足腰を冷やす
など腎層を悪くします。

<トラブル>

「水」「髪」「骨」

- ・むくみ
- ・下半身太り
- ・足腰の冷え
- ・体が重だるい
- ・白髪
- ・抜け毛
- ・パサつき
- ・ホルモンバランスの乱れ
- ・生理不順
- ・不妊
- ・子宮・卵巣の病気
- ・更年期障害
- ・おびえやすい
- ・恐怖心がある
- ・ビクビクしやすい
- ・耳鳴り
- ・中耳炎
- ・メニエール
- ・難聴
- ・口に唾液が溜まりやすい
- ・口が乾燥しやすい
- ・骨が曲がる
- ・骨がもろくなる
- ・骨粗鬆症
- ・歯がぐらつく
- など



<鹹味（かみん）塩辛い>

「冬の週の野菜」「黒い食材」

ワカメはおススメ：有害物質を排泄する

天然塩、海苔（無酸処理）、昆布、ひじきめかぶ、大豆製品、高野豆腐、納豆、味噌醤油、きなこ、黒豆

タンパク質：ホタテ、ハマグリ、貝類、豚肉
黒米、黒ゴマ、蕎麦、黒きくらげ、ゴボウしいたけ等

海藻には

ミネラルや食物繊維が多く含む。毎日摂ると良い。おススメは「ワカメ」です。ワカメはむくみと有害物質（ダイオキシン、電磁波など）を排泄する役割があります。腎はその影響を受けやすいので、ワカメ（海藻類）は腎機能を高めてくれます。

<おススメ運動>

「水と相性が良い」

バスタイムを利用する「半身浴」

岩盤浴、水泳、ジョギング、ウォーキング
ホットヨガ等

↓↓

- ・足腰（腎・膀胱）がある部分を良く動かす
- ・水分代謝を良くするため汗をかく運動が良い

<豆知識>

腎が弱ると「塩辛い物」が食べなくなる。塩辛い物は「火（心臓）」の動きを弱らせてしまう。精製された加工塩ではなくカリウムやマグネシウムなどのミネラルを多く含んだ塩が良い

<豆知識>

腎と膀胱の活発時間は膀胱：15時～17時、腎：17時～19時。この時間帯に水分が不足している、または冷たい飲み物を飲んでいると臓器に負担が掛かります。コーヒーやカフェインはこの時間までで終わらしましょう

<対策>

19時以降に水分を多くとると

翌日のむくみに繋がります。

食べる場合は、カリウムを多く含む
キウイ、バナナ等

スープは海藻が入ったものを飲みましょう。