

心

体質改善のポイント：楽しくやる

性格：明るくおおらか社交的な人。エネルギーで失敗を恐れず行動力がある。
楽しいことが大好きで、新しい情報をキャッチする能力も高く、楽しいアイデアで人目を引きます

<担当する臓腑>

- ・心臓
- ・小腸

<季節>

- ・夏

<五行>

- ・火

<活性化時間帯>

心臓：11時～13時
小腸：13時～15時

<注意すること>

- ・食べ過ぎ
- ・脂肪分の多い食べ物
- ・コーヒー・ビール、タバコなどの苦味には余計に心臓に負担を掛ける

・苦みも取り過ぎると「肺」に悪影響になる
アレルギーや乾燥肌になりやすくなる。
摂り過ぎに注意

<トラブル>

「血の巡り」「心」「代謝」

脂肪太りしやすい
代謝が落ちる
上半身に脂肪が溜まる
上半身にボリュームが出る体型
お腹や腰回りに脂肪がつく
肌ツヤがない
情緒不安定
胸のモヤモヤ
眠りが浅い
寝つきが悪い
熱中症
小腸の消化負担
熱がこもる
口内炎
舌を噛みやすい
動悸・息切れ
めまい
赤ら顔
血の気がない肌色
熱中症



<赤い色の食材>

トマト、パプリカ、梅干し
赤ブドウ、スイカ、唐辛子
あんず、クコの実、ナツメ
小豆、マグロ、サーモン、赤貝

<苦味>

「夏の旬の野生」
ゴーヤ、よもぎ、ふき
パセリ、ごぼう、ピーマン
ケール、ウコン、ルッコラ
たんぽぽコーヒー、ほうじ茶

<その他の食材>

ラム肉、鶏ハツ、牡蠣
らっきょう、レンコン
黍（きび）

<豆知識>

苦味は疲れやストレスによって過剰にこもった熱を発散してくれ体内の水分や老廃物を取り除く

<豆知識>

心臓が弱ると「苦味」を食べたくなる。
ハンバーグ、焼肉、餃子、焼き鳥などそんな時は、パセリ・レタスなど苦味がある野菜・天然塩と一緒に食べると◎

<おススメ運動>

「みんなと楽しく出来る運動」

フラダンス、ベリーダンス
社交ダンス、バレーボール
バスケットボール

<解決策>

食べ過ぎ防止の為に良く噛んで食べる
「30回～50回」