

どの味もおいしく食べられる体にむこうになるでしょう。

五臓は五味で養われています。

心身ともに元気な子供を育てるために一番大切なことは、バランスの良い食事を食べさせて正しい味覚を養うことです。味覚は一生の健康を左右するので、料理を作る方は気をつけて下さいね。

濃い味は砂糖や油が多いために消化器の弱い方には負担になります。また、食後すぐに寝てしまうと消化力が落ちてしまうので血液がドロドロしやすく、コレステロールが増えたり肥満に繋がります。いわゆる小児成人病になり成人しても生活習慣病で苦しむことになるでしょう。

偏った食事は偏った体質に繋がります。人の身体はその人の食べたものでできていますから、食事は体質に大きな影響を与えます。

漢方と食事で補正しながら体質を変えていきましょう！

Q

ココロとカラダに優しい



龍虎堂薬局に聞きました

子供の不調 Vol. 73

子供のいやいや食事のことで悩んでいます。健康になる食べ方を教えて下さい。



龍虎堂薬局
薬剤師 夏莉和子 なつかり かずこ
日本不妊力カウンセリング学会認定 不妊カウンセラー 夏莉竜子 なつかり りょうこ

漢方と養生についてアドバイスをしていただきました。

なると健康につながり、好みの味が偏ると関係する臓腑を損ないます。例えば、ジュースやアイスクリームなど甘いものが多いと脾を損ない、次に腎も損ないます。

家族の体質は似るといいます。同じ食事を食べ続けることで家族は似た体質になります。しかし、漢方薬と食事で調えると体質も変わって健康になってきます。

体力がない…

1. 脾虚タイプ

「脾」とは、食べ物をしっかり消化・吸収して体に必要な血液や筋肉、エネルギーに変えて身体を養う機能をいいます。脾を養う食物は、米・魚・肉・野菜などです。消化力が弱いのと刺身・寿司などは湿疹につながります。生きていく上で大切な胃腸の力がないと体力はつきません。では、どんな人がなりやすいか、チェックしてみてください。

- 甘い物や冷たいものをよく摂る
- 食欲がなく少食 下痢しやすい
- 湿疹が出やすい 疲れやすい
- 低体温 低血圧 胃下垂
- やせ型 貧血



怒りっぽい…

2. 肝火タイプ

怒りは自律神経を司る「肝」と深い関係にあります。肝の血流が良いと自律神経は安定しますが、貧血で肝の血流が少なかったり、暑がりなどで肝が熱を持っていると交感神経が興奮しやすくイライラや暴力、多動などに繋がります。脾が弱いと肝が亢進してイライラします。子供は消化器が未熟（脾虚）なので「疳の虫」がしやすいのはこのためです。

- すぐに手を出す 興奮しやすい じっと出来ない(多動)
- 湿疹が出来やすい 眠りが浅く、目覚めが悪い
- 暑がり 汗かき
- 頻尿 尿が黄色い 甘いもの、辛いものが好き
- 緑の濃い野菜や海草などを食べない



身長が伸びない…

3. 腎虚タイプ

「腎」は成長ホルモンと深い関係があります。腎の栄養であるミネラル(海藻や貝、海苔、ゴマなど)をしっかり摂りましょう。カルシウムの吸収を助ける干し椎茸(VD)をとり日光を浴びて運動をしましょう。運動をしないと、脳はカルシウムが必要と感じず尿中に排泄してしまいます。甘い物が多いと、骨を溶かしてでもミネラルを調達するので骨が弱くなり身長も伸びません。

- 甘いお菓子・ジュースなどが多い
- 小魚や海草・貝類、海苔、ゴマなどが少ない
- インドア派、運動が好きではない
- 根気がない じっと座れない
- よく転ぶ



頭の回転が遅い…

4. 血液ドロドロタイプ

頭の回転は脳血流スピードと比例します。思考は前頭葉、視覚は後頭葉、聴覚は側頭葉が司り、物事を総合的に判断しています。脳血流を低下させる原因は、ストレスによる血管の収縮、甘党や肉・脂肪の摂りすぎによるドロドロの血液、汗かき(暑がり)による血液の濃縮などです。栄養バランスも良く、繊維の多いトウモロコシや枝豆などでドロドロを排出しましょう。

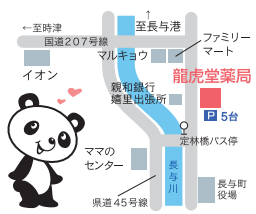
- 甘いもの、肉や脂っこいものをよく食べる
- 野菜や海草が少ない 食べたらすぐに寝る
- ストレスが多い 不眠、悪夢をみる
- 曇りの日は頭重、首後のコリ 憂うつ
- 理解が遅い 記憶力の低下



体質はだまかに4つに分けましたが、ダブったり他にもあります。食事を補正して体質を改善しましょう！対応はお一人お一人違いますのでご相談下さい。

「漢方のチカラ」のバックナンバーはこちらからチェックできます！

<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり
西彼杵郡長与町郷里郷1170-5
☎095-883-4300
龍虎堂薬局 検索

漢方相談はご予約下さい! facebook更新中!