



新年明けましておめでとうございます。
私たちほなみ薬局は今年も地域の皆様
の元気で長生きに少しでも貢献できる
よう張り切って頑張っております。
どうぞよろしくお願いいたします！
今回は、漢方的にダイエットについて
書いていきます。
年末年始に美味しいものを食べすぎ
て、ちょっと体重が...という事...
ありますよね。
体質やそれに合わせたダイエットを
すれば効果が出やすいのです。

漢方的体質別瘦身法(ダイエット)



No. 51

①血液ドロドロタイプ(瘀血)

- ☑ 見た目より体重がある
- ☑ 30代から太り出し
- ☑ 肩こり、頭痛、腰痛がある
- ☑ 目の下にクマがある、シミが多い
唇の色が暗い
- ☑ 月経痛が辛い、経血に
いぼ状の塊が混ざる



血の巡りの悪化した「瘀血」の状態は
からだの隅々に必要な栄養素が行き
渡らないだけでなく、老廃物や
脂肪が溜まりやすくなります。

＜養生法＞

怒り、はしゃぎはNG! こまめに重たなど
適度な運動をしましょう。
お風呂はゆづり湯船につかりましょう。

＜おすすめ食材＞

さんま、いわしなどの青魚
ニンニク、らっきょう、本桃、さくらんぼなど

②ストレス食いタイプ(気滞)

- ☑ お腹を中心に全体的に
太っている
- ☑ ストレスを強く感じる事が多い
- ☑ 胃やお腹が張り、
げっぷやガスが多い
- ☑ 月経前にイライラして
つい食べてしまう
- ☑ 月経不順、月経前に
下腹部や月経が張る

気の巡りの悪化した「気滞」は
食べることでストレスを解消したり、
イライラすると無性に甘いものか食べ
たくなったり、気付いたら太っていた
というパターンがタチいのです。

＜養生法＞

気の巡りを良くする経絡は、体の
両側面を通過しています。脇腹を伸ばす
ストレッチが効果的!

＜おすすめ食材＞

セロリ、ゴーヤ、春菊、オレンジ、
グレープフルーツ、菊花茶、
ジャスミン茶など

中国最古の古典「易経」に書かれている。
「一陽来復」言葉です。意味は「冬が終わり、春が来る」と
止まない雨は無い。明けの夜は無い。
病気も同じです。人間には「自然治癒力」が
備わっている。適切な養生をすることで
回復する方向に向かうことが出来るのです。
「一陽来復」は私のとても好きな言葉です。
大切にしている言葉です。



目の前で悲しんでいる人を見つけたら何とかしてあげたい。
そのためには努力を常に
積み重ねていく。
寿命が縮まっても良い。
江頭2:50
お笑い芸人

50th ANNIVERSARY 株式会社 ほなみ薬局

ほなみ薬局本店
・処方せん受付・

〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel: 0176-23-4546
Fax: 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日



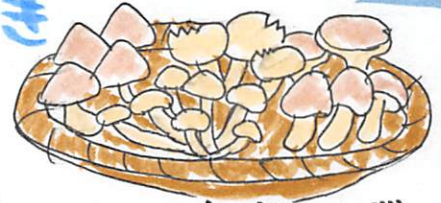
ほなみメディカル
・ユニバース十和田東店内・

〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel: 0176-25-4343
Fax: 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休



漢方的体質別痩身法 つづき

(ダイエット)



③むくみタイプ(痰湿)

- ☑むくみがあり、水太りしている
- ☑軟便、下痢しやすい
- ☑からだが重く、だるい
- ☑悪夢を見る、一日中眠気が取れない
- ☑水っぽいおりものの量が多い

気血の巡りが滞るとともに、水の巡りも滞り、太ってしまうタイプ。
新陳代謝が悪く「痰湿」(体の余計な水分や脂肪)が溜まりやすくなっている状態。
胃腸の働きが弱い、胃腸に負担のかかる食生活によって、消化、吸収、排泄が上手くいかないことが主な原因。

＜養生法＞

食生活の見直しをしましょう。
味の濃いものや生もの、冷たいものの摂取は控え目に。
運動や入浴で汗をかくこともおすすめ。

＜おすすめ食材＞

しめじ、しいたけなどのきのこ類
しいも、里いもなどのいも類
昆布、わかめ、のりなどの海藻類など



④虚弱タイプ(気血不足)

- ☑食べる量を少なくしても太る
- ☑冷えやすい
- ☑疲れやすく、風邪をひきやすい
- ☑下半身が太っている
- ☑経血量が少ない
- ☑月経が遅れがち

エネルギーの素である「気」と、栄養の元である「血」が不足して、全身の巡りが悪くなってしまうタイプ。
代謝力が低下しているので、食べすぎていないのに太ってしまいます。
貧血や立ちくらみ、冷えや疲れ目の症状が現れることも

＜養生法＞

激しい運動はNG。
バランスの良い食事できちんと栄養をつけることが大切。
無理なダイエットは避けて。

＜おすすめ食材＞

卵や肉などの動物性たんぱく質や
人参、かぼちゃ、とうもろこしの緑黄色野菜
クコの実など

冬と胃腸
食べすぎ、飲みすぎ、ノロウイルスなど
冬は胃腸の調子が悪くなりやすい
季節で、胃腸の調子が今ひとつだと
なかなかに元氣も出ないものです。
そんな時におすすめの食事が
「お粥」です。最高の養生食です。
飲んだ次の日、病み上がりには梅干し
1粒入れたお粥がおすすめです。



2021 辛酉年

今年の干支は「辛酉」かとうし
「辛」は植物が枯れた状態で、正に種子
を落とそうとしているところ、また
苦痛を現します。

「丑」は芽生直前の種子で、エネルギー
が充満している様子を現しています。
また、辛と丑は相生といってお互いを
強め合う関係にあります。

つまり、痛みと共に幕が引かれ、新たな
息吹が誕生しそうな年になりそう、
と考えられます。

辛い思いや努力を惜しまなければ
最後には良い年になりそうですね。

