



## 「胃腸が弱い方」の養生法

ここでいう胃腸が弱い方というのは、食べ過ぎたり、冷たいものや生ものを食べるとお腹を下しやすかったり、大便が軟らかくバナナのような形にならない、最初は硬いが後半が軟らかくなる、お尻を3、4回では拭ききれないなどの症状がある方をいいます。このような方は、中医学では五臓のうち『脾』の働きが弱っていることが多いのです。さらに、食欲がない、食べてもすぐお腹が脹る、食後に眠くなるなどの症状も『脾』が弱ることで見られます。

胃腸が弱い方は『脾』が弱っていることが主な原因です

### ◆中医学での五臓『脾』の主な働き

- ・脾は飲食物の消化・吸収の過程を管理しています

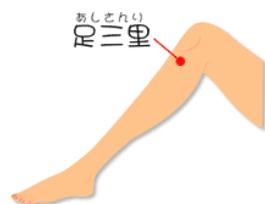
生命活動に必要な気血は飲食物から作り出されています。この気血をきちんと作り出すには『脾』の消化吸収の働きがしっかりしてはなりません。胃腸が弱い方はこの働きが弱っていると考えられます。この状態は気血不足を招く可能性があります。軟便の方に便秘より良いという方がいらっしゃいますが、決して良いわけではありません。

### 『脾』の力を補う方法

#### ◆「足三里」と「太白」にお灸を毎日3壮火傷に注意してすえましょう！

##### 【足三里】

膝のお皿の下のくぼみから指4本分下に下がったむこうすねの外側



##### 【太白】

足の内側で親指の付け根にある太い骨の後ろ



#### ◆温性・平性、甘味のを適度に食べましょう！



穀類、いも類（山いも・さつまいもなど）、しいたけ、キャベツ、肉類、イワシ、タラ、マナガツオ、大麦、はと麦、とうもろこし、いんげん、コイ

#### 【控えめにした方がよいもの】

- ・甘いもの（特に白い砂糖を用いたもの）
- ・冷たいもの
- ・脂っこいもの
- ・刺身などの生もの

