

老化予防③ 「タイプ別診断」

◆脾気虚



【症状】

- ・疲れやすい、顔・肌の色がくすんだ黄色、むくみやすい
- ・食欲がない、食が細い、食後胃がもたれやすかったり眠くなる
- ・便がゆるい、下痢をしやすい、排便時に最初は硬いが最後は軟らかくなる

【食べた方がよい食材】

穀類, 肉類, いも類, とうもろこし, 栗など

【控えめにした方がよい食材】

生もの、脂っこいもの、大根、ごぼうなど

◆腎気虚



【症状】

- ・足腰が重だるい、身体がだるい、疲れやすい、疲労回復が遅い
- ・耳鳴り、めまい、聴力低下、夜間頻尿、動作が緩慢、物忘れをする、腰がまがる、髪が抜ける

【食べた方がよい食材】

しいも, キャベツ, 豆類, くるみ, 豚骨など

【控えめにした方がよい食材】

生もの、脂っこいもの、大根、ごぼうなど

◆腎陽虚



【症状】

- ・顔色が青白い、寒がり、足腰が冷えて重だるい、明け方の下痢、むくみ
- ・耳鳴り、めまい、聴力低下、物忘れをする、動作が緩慢、夜間頻尿、インポテンツ、不妊

【食べた方がよい食材】

くるみ, 羊肉, エビ, ナマコ, にら, 山椒など

【控えめにした方がよい食材】

にがうり, セロリ, 梨, 豆腐, 緑茶, 生ものなど

◆腎陰虚



【症状】

- ・足腰がだるい、体が痩せる、のどが渇く、寝汗をかく、手足がほてる、微熱がでる
- ・耳鳴り、めまい、不眠、悪夢をみる、物忘れをする、遺精、経血が少ない、閉経

【食べた方がよい食材】

ごま, 黒豆, 鶏卵, ムール貝, ぶどう, イカなど

【控えめにした方がよい食材】

ねぎ, 生姜, 大蒜, にら, 唐辛子, 鶏肉, 羊肉など

◆肝腎両虚



【症状】

- ・足腰がだるい、元気がない、物忘れをする、耳鳴り、めまい、不眠、生理不順、ほてり

【食べた方がよい食材】

しいも, 白菜, 豆腐, 卵, 牛乳, 豚肉, 貝類など

【控えめにした方がよい食材】

ねぎ, 生姜, にら, 唐辛子, 羊肉など

予約はこちら 

048-446-9860

石上鍼灸院

検索

