

「むくみ」には“キウイフルーツ”、「夏バテ」「熱中症」には“梅干し”

# 不調が消える 食べもの事典

2020年6月27日発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、杉山卓也 著『不調が消える食べもの事典』を2020年6月27日(土)に刊行いたします。

近所のスーパーで買える身近な食材で体の不調を改善する

昨今の外出自粛による運動不足やストレスから体の不調を感じている方も多いのではないでしょうか。そんな方にお勧めしたいのが本書。年間140本のセミナーを行う漢方薬剤師の著者が、近所のコンビニ・スーパーで買える身近な食材で、体だけでなくメンタル面の不調を改善する方法をご紹介します。

また今の体質を判断するチェックリストや不調が起こるメカニズム、相性のいい食材、食材に関する豆知識、レシピ、養生法もご紹介しています。

## 書籍名:不調が消える食べもの事典

刊行日:2020年6月27日(土) 価格:1,400円(税別)  
著者名:杉山 卓也 ページ数:328ページ  
ISBN:978-4866672052

## 【目次】

はじめに

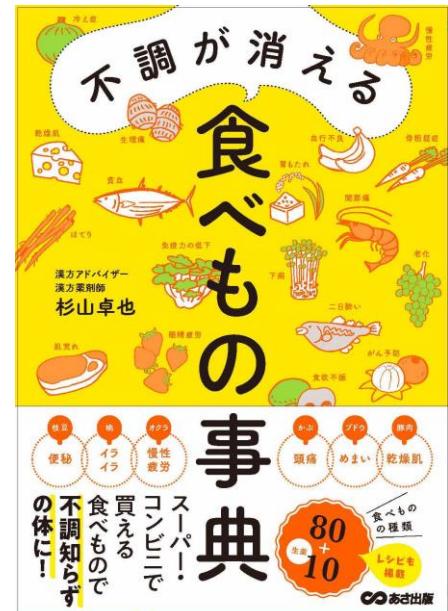
第一章 食養生で不調を改善しよう

第二章 不調が生じるメカニズムと対処法を知ろう

第三章 食べものがもつ効能と食べ方

第四章 ずばらなよう子さんの養生週間

おわりに



## 【著者プロフィール】 杉山 卓也 (すぎやま・たくや)

漢方薬剤師／漢方アドバイザー／神奈川中医薬研究会会長／星薬科大学非常勤講師



通称は「タクヤ先生」。神奈川県にある「漢方のスギヤマ薬局」にて予約制の健康相談を受けるかたわら、中医学講師として新宿を中心に全国にて年間140本のセミナーを開催。

漢方薬局経営者向けのコンサルタント会社「Takuya kanpo consulting」の経営や、中医学界初のオンラインサロンの主宰、成城漢方たまりやtamari中医学養生学院の経営も行う。

TwitterやYouTube、Voicyなどでの中医学や養生に関わる情報の発信など、さまざまな分野で漢方・中医学業界のパイオニアとして幅広く活躍中。著者多数。

# 「体調」と「食べもの」どちらからでも調べる事が可能です！

## 症状別にどの食べものが良いかわかる

不調が生じるメカニズムや症状の特徴について解説したうえで、改善するために食べたい食材をご紹介。

女性に多い不調

### 冷え性

#### +メカニズム

東洋医学的には、冷え性は「陽気不足」と考えます。これは、全身を巡る熱エネルギーである陽気が不足・停滞することで、全身を温める働きが低下している状態を指し、実の冷えと虚の冷えに分けられます。

実の冷えとは、体内を流れる陽気が滞り、円滑に流れなくなることによって起こります。生活習慣の乱れ（運動不足や寝不足など）が大きな要因です。陽気はエネルギーでもあるため、陽気が体内に行き渡らなくなることで冷えが生まれます。また、血液循環が悪くなることによって、陽気が滞り、冷えが起こることもあります。手や足、腰など体の一部分が強く冷えるというが特徴です。

一方、虚の冷えは、加齢や虚弱体質、手術後の体力の消耗などにより陽気の生成そのものができないタイプの冷えのことです。

#### +原因

①生活習慣の乱れ（運動不足や寝不足など）

生活習慣の乱れ→瘀血状態→陽気の循環が悪化→冷え性

属性：局所的な冷え

有効な食材：瘀血を改善する食材 青梗菜・ニラ・ねぎ・たまねぎ・ナス・サクランボ・桃・あじ・イワシ・さんま・わかめ・ひじき・紅花

②加齢や虚弱体質、手術後の体力の消耗

加齢・体力の消耗→陽気をつくり出す力の低下→陽気が不足→冷え性

症状：疲労感の強い冷え、全身性的冷え

有効な食材：陽気を補う食材 ニラ・エビ・羊肉・ショウガ・シナモン

オススメ  
ポイント！

#### 改善方法

自分の冷え性が、実の冷えか虚の冷えかの見極めが必要になります。

実の冷えの場合は、流れの滞りを起こす生活習慣などのケアが必要です。虚の冷えの場合は、陽気の不足を補う食養生が求められます。どちらにせよ慢性体質化しているケースが多いので、腰を据えたケアが大切です。

ほかにも、冷たいものを減らして温かいものや体を温める温性・熱性の食材も積極的に摂るようにしましょう。

66

67

## 食べものごとに体にどのように良いかが分かる

さまざまな食べものがもつ効能や作用とともに、予防・改善する不調についてご紹介。

### 37 キウイフルーツ

●元氣になる器官：脾・腎

●この不調に効く！

免疫力の低下・風邪（予防）・血行不良・高血圧（予防）・むくみ・便秘・食欲不振・肥満・胃腸機能の低下・イライラ・はてり

#### +効能・効果

ビタミンCやビタミンE、食物繊維（ペクチンやセルロース）、カリウムなどの栄養素がとても豊富です。免疫力の向上による風邪の予防、血行促進、高血圧の予防、むくみや便秘を改善する効果があります。さらに食欲を増進します。タンパク質分解酵素（アチニジン）をもち、肉類（タンパク質）の消化を促進するため、肥満防止にも効果があります。

利尿作用があるので、尿の出か悪い方や排尿障害のある方におすすめです。胃の中の熱を取り除きながら胃腸機能も回復してくれる

のでイライラがあり、胃腸の働きが悪く、体にはてりを感じている方も積極的に食べると良いでしょう。

#### +養生法

寒性で清熱作用が強いので、冷え性の方は食べすぎに注意しましょう。冷やさずに常温のまま食べると良いでしょう。

#### +豆知識

キウイを縦に押してみたときに、お尻の部分が少し凹むくらいのものが甘くて美味しいサインです。これは、中心部の白い部分が最後に熟すためだと言われています。

#### +相性のいい食材

パイナップル：ほぼ同じ効能をもつため、一緒に食べることで各々の効能を強めます。

豚肉・鶏肉：キウイフルーツがもつタンパク質分解酵素の働きが、肉類の消化を促進し、肥満を防止します。キウイの果肉で漬け込み以外に、肉の上にキウイの皮を置いて、肉が柔らかくなります。

属性：寒性・甘酸味・冬～春

作用：滋養作用・弛緩作用・収斂作用・固涩作用・利尿作用・清熱作用

このタイプにおすすめ！：脾虚タイプ・腎虚タイプ

第二章 × 食べものがもつ効能と活用方法

184

185

書評・著者インタビュー等のご検討をいただければ幸いです。情報掲載、画像提供の問い合わせ

古垣(フルガキ)TEL:03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階