



# 注意すべき季節

～自分の苦手な季節を知ろう～

# 人は環境動物

もともと人間には、身体の状態を一定に保つという機能があります。

しかし、個々の体質によってそのバランスの取り方は変わります。

個人によって弱い季節というものがあります。

それが分かればその季節に合わせてどのタイミングでどこを養生すれば良いか  
分かります。

**さあ、チェックしてみましよう！**

# 春

- 肝機能に問題ありと診断されることが多い
- 爪がかけやすかったり、凹みなどがあったりする
- 目が疲れやすく、視力も良くない方だ
- こむら返りをしょっちゅう起こすなど、筋肉がつることが多い
- ちょっとしたことでもイライラしやすい
- 転ぶとあざになりやすい
- 筋肉質で歯茎の色が悪い
- 酸っぱいものが苦手、または大好き
- シミ、そばかすができやすい
- 花粉症などのアレルギーを持っている

# 夏

- 心臓や循環器系に問題があると診断されたことがある
- 目眩や立ちくらみを起こしやすい
- 寝つきが悪く、夜中に何度も目がさめる
- 暑がりで便秘しやすい
- 高血圧や水虫になりやすい
- 動悸、息切れしやすい
- 心配性でクヨクヨしがち
- 肥満傾向で汗かき
- 自己主張が強い
- 苦いものが苦手、または大好き
- 寝汗をかいたり、夢をよくみてうなされる
- 赤ら顔である

# 土用

- 異常に食欲がある、もしくはあまり食べられない
- 胸焼けをしたり、お腹が張ったりする
- 下痢をしやすい
- 寝ている時に気づくとよだれがたくさん出ている
- しょっちゅう口内炎ができる、あるいは口の中が乾く
- 毎日体がだるくて重い
- 食べても太らないか、少ししか食べていないのに太る
- 甘いものが大好き、もしくは苦手
- 歯が弱く虫歯になりやすい
- 完璧主義で決めつけやすい
- お腹がいつもチャプチャプしている
- 顔などに吹き出物が出やすい

# 秋

- しょっちゅう風邪をひく、あるいはくしゃみがよく出る
- 蓄膿症や喘息の気がある
- 声に力がない
- 顔色が白っぽい
- 喉や鼻が乾燥しやすい
- 肌に艶やハリがなく、シワっぽい
- 感傷的な気分になりやすい
- 辛いものが大好き、または苦手
- 子供の頃虚弱だった
- 便秘になりやすい
- アトピー性皮膚炎である
- 辛い貼りしたり、元気なふりをすることが多い

# 冬

- 耳鳴りがしたり、人の声が聞きづらかったりする
- 骨が脆い
- 根気がなくすぐ疲れてしまう
- 体が冷えている、もしくは顔や手足がほてる
- 塩辛いものが好き、もしくは苦手
- ストレスを感じやすい
- 白髪が多い
- 手足がいつも浮腫んでいる
- 不妊症または性機能減退を感じている
- 尿量が多かったり、しょっちゅうトイレに行ったりする
- 足腰がだるく、すぐ座りたくなる
- 腰痛持ち

# 結果を書き出してみよう

苦手な季節は・・・

養生すべき時期(2つ前) & 臓腑は・・・

おすすめの食材は・・・