

マンガでわかる  
食べる漢方



もくじ



「食べる漢方」をマンガでわかりやすく学べます!.....4  
漢方は難しくくない!.....8

体質&今の状態を知ることが漢方生活の基本.....24

気血水のバランスが大切です!.....26

体質のタイプ① 寝不足で働きすぎ **気虚**.....30

体質のタイプ③ 顔色悪すぎ **血虚**.....38

体質のタイプ⑤ 眠りが浅い **陰虚**.....46

体質のタイプ② SNS疲れも原因に **気滞**.....34

体質のタイプ④ 1日中デスクワーク **瘀血**.....42

体質のタイプ⑥ 食べる!飲む!大好き **痰湿**.....50

Column 五行色体表.....54

「不調」「症状」に合わせた「対処法」を知る.....55

不調

① 疲れがとれない.....56

⑤ 肥満.....64

⑩ 肩こり.....74

② 食欲がない.....58

⑥ 夏バテ.....66

⑪ 疲れ目.....76

③ 胃もたれ・消化不良.....60

⑦ 冷え.....68

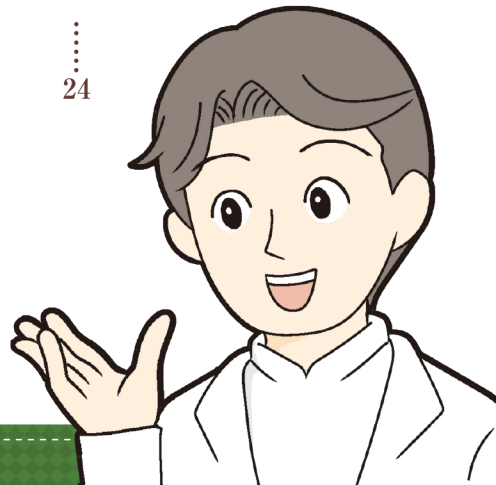
⑫ 口臭.....78

④ 便秘がち.....62

⑧ のぼせ・多汗.....70

⑬ 心のトラブル(落ち込む).....80

⑨ むくみ.....72



14 心のトラブル（イライラ）……………82



15 眠れない……………84

症状

1 下痢……………86

5 風邪……………94

2 めまい……………88

3 口内炎……………90

4 二日酔い……………92

Column 舌から見る健康……………102

6 空咳……………96

7 鼻水……………98

8 尿トラブル……………100

未病のうちに予防する毎日の養生7……………103



1 よい睡眠をとる……………104

2 無理せず休む……………105

3 お風呂につかる……………106

4 体を冷やさない……………107

5 体を動かす……………108

6 日光を浴びて深呼吸する……………109

7 食べすぎに気をつける……………110

女性の悩みも漢方で解決します……………111

女性のトラブル

1 乾燥肌……………118

2 くすみ・毛穴……………118

3 ニキビ……………119

4 目のクマ……………119

5 薄毛・抜け毛……………120

6 パサパサ髪……………120

7 爪が割れる……………121

8 アンチエイジング……………121

9 月経痛……………122

10 PMS……………122

11 月経不順……………123

12 更年期症状……………123

漢方食材辞典ベスト100……………124

