

〇〇〇〇様専用
パーソナル腸活プログラム
体質診断シート

作成日：令和〇年〇月〇日

体質診断結果

体質の画像をここに

【体質の解説】

「気虚」とは、人が生きていく上で欠かせない生命エネルギー(=気)が不足している状態を言います。車にはガソリンが、電化製品には電気が必要なように、私たちが生命活動をするには“気”が必要です。ですが、食事の偏り、過労ぎみ、疲労がたまっている、睡眠不足、胃腸機能の低下などが原因で“気”が不足すると「気虚」になります。

「気虚」がひどくなると、何をするにもやる気が出ず、外出が億劫になったり、動くのもイヤという無気力な状態になったりします。

「気虚」になるもっとも大きな原因は、胃腸機能の低下です。“気”は主に食べたものが胃腸で消化吸収されることで生成されますが、この機能が低下しているこのタイプは、“気”をつくり出す働きが弱いので、生命エネルギーが慢性的に不足していると言えます。

少し動いただけでも疲れて動悸や息切れがする、めまいや立ち眩みがある、季節の変わり目に風邪を引きやすい、いったん体調を崩すと治りにくい、食欲不振や胃もたれがある、手足やカラダが冷えているという症状があるならば、「気虚」かもしれません。

① 起こりやすい症状

- ・疲れやすく元気がない
- ・気分が落ち込みやる気が出ない
- ・風邪や感染症にかかりやすく治りにくい
- ・食欲がなく消化が悪い(食欲不振や胃もたれ)
- ・食後に眠くなる
- ・軟便や下痢をしやすい
- ・手足やカラダが冷える
- ・花粉症などのアレルギーにかかりやすい
- ・むくみがち
- ・朝、起きられない

② 原因

- ・食欲不振により、“気”が生成できない
- ・睡眠不足による“気”の消耗がある
- ・ストレスがあり、緊張状態にある
- ・仕事のし過ぎ、身体の使い過ぎ
- ・やりたくないことをやっている
- ・自分のことよりも他人を優先する
- ・何かの病の進行がある

③ 食習慣アドアイズ

《合う食べ物》

穀類：(うるち)米・玄米・もち米・黒米・オートミール

野菜：かぼちゃ・山芋・さつまいも・じゃがいも・キャベツ・椎茸・枝豆・アボカド・ブロッコリー・カリフラワー

果物：いちご・さくらんぼ・ぶどう

魚・肉：うなぎ・穴子・かつお・鶏肉・牛肉・羊肉

その他：牛乳・はちみつ

《食習慣の注意点》

- 「気虚」タイプは胃腸の働きが弱っている人が多いので、
- ・脂っこいもの、甘いもの、刺激の強いものを食べ過ぎないようにしましょう
 - ・よく噛んでゆっくり食べることで消化しやすくなります
 - ・満腹になるまで食べず、腹八分目を心掛けましょう
- 手足やカラダが冷えているなら、冷たいもの、生ものをさげましょう。

④ 生活習慣アドバイス

- ・景色を楽しみながらのウォーキングや軽いストレッチ
- ・深呼吸
- ・完璧を目指さない
- ・ぬるめのお湯に、じんわり汗をかくくらいの時間浸かる
- ・朝起きたら朝日を浴びて朝食を摂る
- ・ぼーっとする時間を作る
- ・デジタルデトックス
- ・しんどい気遣いをやめる
- ・植物や動物に触れる

食事アドバイス パーソナル薬膳レシピ



パーソナル薬膳とは？

○パーソナル薬膳とは？

古来3000年前から続く薬膳理論の考え方にに基づき、体質に合わせて組み合わせた料理のことです。体質や体調のことを薬膳学では「証」という呼び方をし、心身の状態を評価したものです。薬膳では、食べる人や季節ごとに起こりやすい状態(証)に合わせ、食材の持つ機能(性・作用)を大切に調理を行います。

体質(証)はチェックシートで簡単に判別可能！
別紙をすぐにチェックしてみよう！

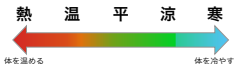


○体質について

体質(証)は8種類に分けることができます。

証	代表的な症例	証	代表的な症例
気虚 (ききょ)	全身がだるい、食欲がない	皮膚証 (ひくきょ)	皮膚が乾燥する、 毛が抜けやすい
気うつ・気滞 (きうつ・きたい)	眠れない、頭が重い	肝血証 (かっけつ)	肩こり、生理不順
気逆証 (きぎゃく)	いらいら、急に起こる頭痛	痰湿 (たんじつ)	むくみ、めまい
○食材の性(せい)と作用について (げいしょうのきょうしやう) (食材の性)	下半身が冷える、腰が痛い	食材は「性」と「作用」を持っています。 例えば、牛肉の「性」は「平」だから、 体を温めることも冷やすこともありません。 また、牛肉の「作用」は「気を補う」。 他の食材についても、次のページの食材一覧表で 確認してみましょう！	

身体を温めるのか、冷やすのかという
概念です。



＜食材の作用＞

食材によって、身体に対する作用があります。

作用	食材例	作用	食材例
気を補う	牛肉・さんま・キャベツ	水の偏りを直す	きゅうり・小豆・昆布
気を巡らせる	紫蘇・ハッカ・みかん	水を補う	梨・はちみつ・トマト
気の流れを直す	かぶ・小麦・大根	下焦の虚を補う	栗・海老・カツオ
血を補う	たこ・干しいたけ・玉子	身体を温める	胡椒・長ねぎ・しょうが
血を巡らせる	酒・ししとう・酢	身体を冷やす	バナナ・苦瓜・すいか



～ 気虚 ～

4

←	朝食←	昼食←	夕食←
月曜日←	きのこ卵の雑炊← ブロッコリーのソテー← 黒豆の煮物←	ご飯← 鶏肉のはちみつ照り焼き← ミネストローネ← 南瓜サラダ←	ご飯← たらのホイル蒸し← 長いもと豚肉の炒め物← キャベツとオレンジのサラダ←
火曜日←	トースト← 果ごもり卵← 大根の味噌汁← さつまいもとくるみのサラダ←	ご飯← 豚肉とジャガイモの甘辛炒め← 絹さやの卵とじ← カリフラワーのかか和え←	うなぎ丼← 煮まし汁← しいたけの旨煮←
水曜日←	クリームスープのパン粥← 温野菜サラダ← みかん←	ご飯← さばの味噌煮← 大豆とひじきの煮物← いんげんの胡麻和え←	ご飯← 包まない餃子← ポテトサラダ← うずら卵ブロッコリーの中巻炒め←
木曜日←	えびとアボカドのパンケーキ← 卵スープ← 南瓜とベーコンの炒め物←	肉うどん← コールスローサラダ← きのこのソテー←	ご飯← いわしのかば焼き← とろろ汁← 小松菜の二色蒸し←
金曜日←	ご飯← 温泉卵← 肉じゃが← 焼きキャベツサラダ←	ご飯← すずきのムニエル← 南瓜の煮物← ひじきのマリネ←	ご飯← 牛肉の赤ワイン煮込み← 野菜いっぱい甘いスープ← エビのガーリック炒め←
土曜日←	いわし缶のタコライス風← ひよこ豆小松菜のジンジャースープ← 玉ねぎステーキ←	お好み焼き← 押し麦スープ← きんぴらポテト←	ご飯← 茶碗蒸し← 大豆と大根の煮物← いんげんのみそ和え←
日曜日←	ツナポテトサンド← 南瓜の豆乳ポタージュ← オレンジ←	親子とじ丼← ブロッコリーとねぎの味噌汁← 長いもの揚げ←	ご飯← ロールキャベツ← さつまいもの旨煮← きのこのマリネ←

4

★月曜日★

《朝食》←

- きのこ卵の雑炊←

【材料】 ごはん 100g↓
卵 1個↓
しいたけ 1個↓
えのき 30g↓
しめじ 30g↓
だし汁 200ml↓
醤油 大さじ1/2↓
塩 少々↓

【作り方】①しいたけは薄切りに、えのきとしめじは子房に分ける。↓

②鍋にだし汁と①を入れて火にかける。↓

③きのこに火が通ったら、ご飯と醤油を加えてひと煮たちさせる。↓

④卵を溶きほぐして、全体に回し入れて、10秒ほどしたら、かき混ぜる。↓

⑤卵に火が通ったら完成。↩

● ブロッコリーのソテー↓

【材料】ブロッコリー 50g↓

オリーブ油 適量↓

塩・胡椒 少々↓

【作り方】①ブロッコリーは小房に分けて、600Wの電子レンジで1分くらい加熱する。↓

②フライパンにオリーブ油をしいて、ブロッコリーを炒める。↓

③塩・胡椒で味を整える。↩

● 黒豆の煮豆↓

【材料】市販黒豆の煮豆 適量↩

↩

↩

《昼食》↩

● 鶏肉のはちみつ照り焼き↓

【材料】鶏もも肉皮なし 1/2枚↓

A↩ { はちみつ 小さじ1↓
醤油 大さじ1/2↓
酒 大さじ1/2↓
塩・こしょう 少々↓
小麦粉 適量↓
油 適量↓

(付け合わせ) ↓

トマト↓

パセリ ↩

【作り方】①鶏もも肉は、厚さが均一になるように開いて、フォークで全体を刺し、塩・胡椒をふる。↓

②鶏もも肉に小麦粉をまぶす。フライパンに油を敷いて、鶏もも肉を両面こんがりと焼く。↩

③2を全体に回し入れて、絡ませる。↩

④食べやすい大きさに切って、皿に盛り付けて、トマトとパセリを添える。↩

● ミネストローネ↓

【材料】Mixビーンズ 30g↓

玉ねぎ 25g↓

じゃがいも 25g↓

人参 15g↓

いんげん 15g↓

トマト缶 1/4缶↓

コンソメ 小さじ1/2↓

はちみつ 小さじ1/2↓

塩・胡椒 少々↓

水 150ml↓

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>

<レシピをここにコピペ>



ロゴなど