～体質診断・パーソナル薬膳編～

講座の目的

中医学の体質診断法を身につけ
パーソナルな食事指導・生活習慣アドバイスを通して
クライアントの体質改善を導けるようにする

体質改善までの３ステップ

１.体質を診断する（現状把握）

２.体質に合わせて食事を組み立てる（パーソナル薬膳の考案）

３.パーソナル薬膳の実践

今日の内容

- 基礎中医学　　（講師：依田）
- 体質診断の方法と舌診断
- 基礎薬膳学
- パーソナル薬膳（体質に合わせた薬膳考案）
- 実際の提供の方法

上達の３ステップ

1.まずは中医学・薬膳の世界観を知りましょう（現代医療や栄養学との違い）

2.習ったら自己実践しましょう

3.沢山のクライアントにアドバイスをしましょう

準備

薬膳の全体像

養生法

薬膳・気功・生活養生

三大伝統療法

推拿・漢方・鍼灸

中医学

（政・風水・季節・易・四柱推命）

陰陽思想・五行思想

薬膳学の４分類

低 難易度 高

食用（生きるために食べること）

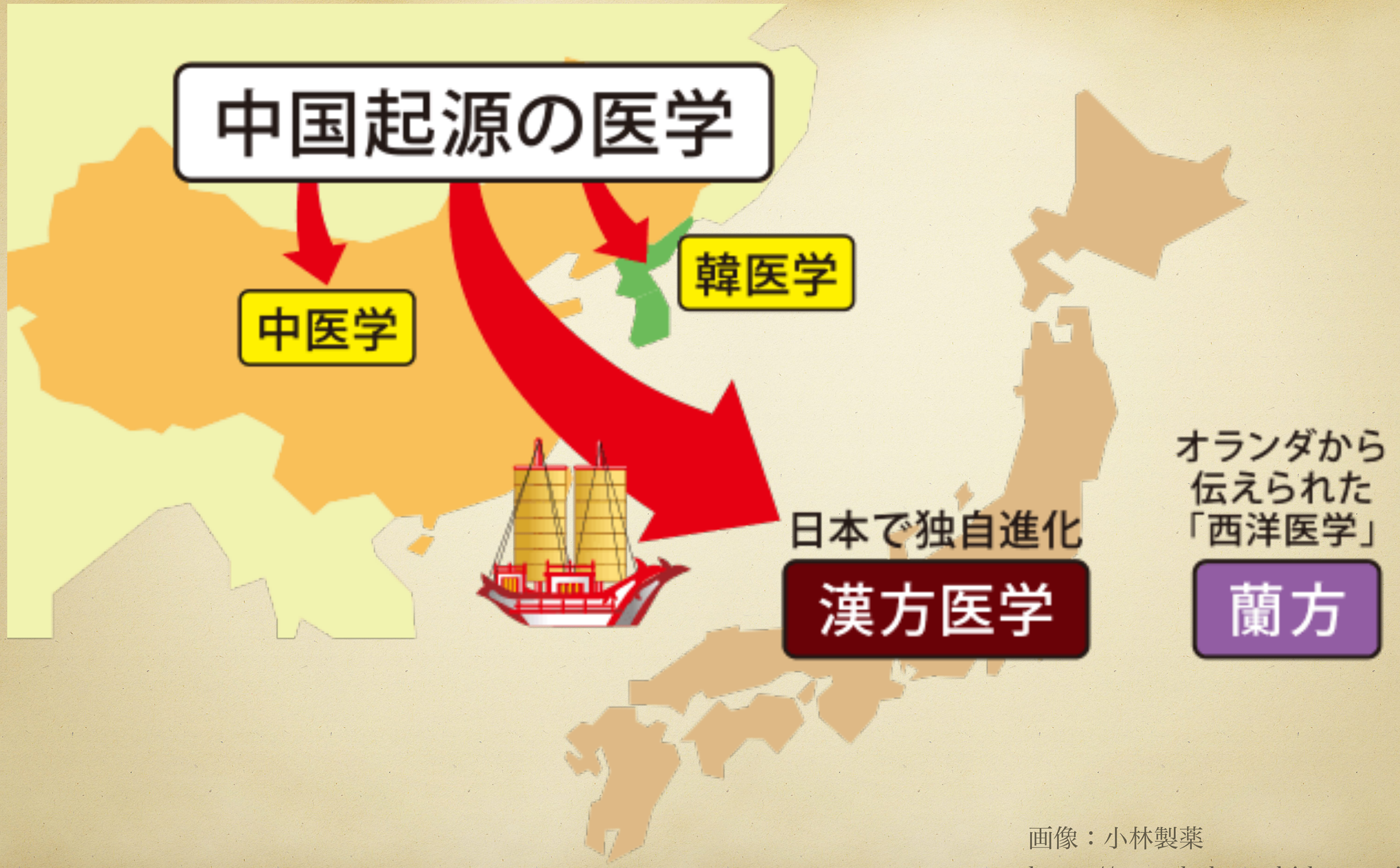
食養（季節・風土を考慮した食事法）

食糧（体質改善を目的とした食事法）

薬膳料理（中薬を使用）

基礎中医学

～どういう世界観なのか？～



画像：小林製薬
https://www.kobayashi-kampo.jp/awareness/

現代医学と中医学の違い

現代医学		中医学
身体（体）	場所	心身（心と体）
痛みを抑える	目的	予防する （自然治癒力を上げる）
取り除く	治療方法	体質改善
手術・薬・サプリ	アプローチ	食事・自然療法 生活習慣の改善
疾患や病理の治療（再現性） 病気や部位を診る	長所	体質や機能を整える 人間の全体を整える
人間を機械的に捉える 薬や手術の副作用	短所	客観性と再現性 科学と基礎医学の不足

根幹となる５つの考え方

弁証論治：症状ではなく、原因を突き止め治療方針を決める

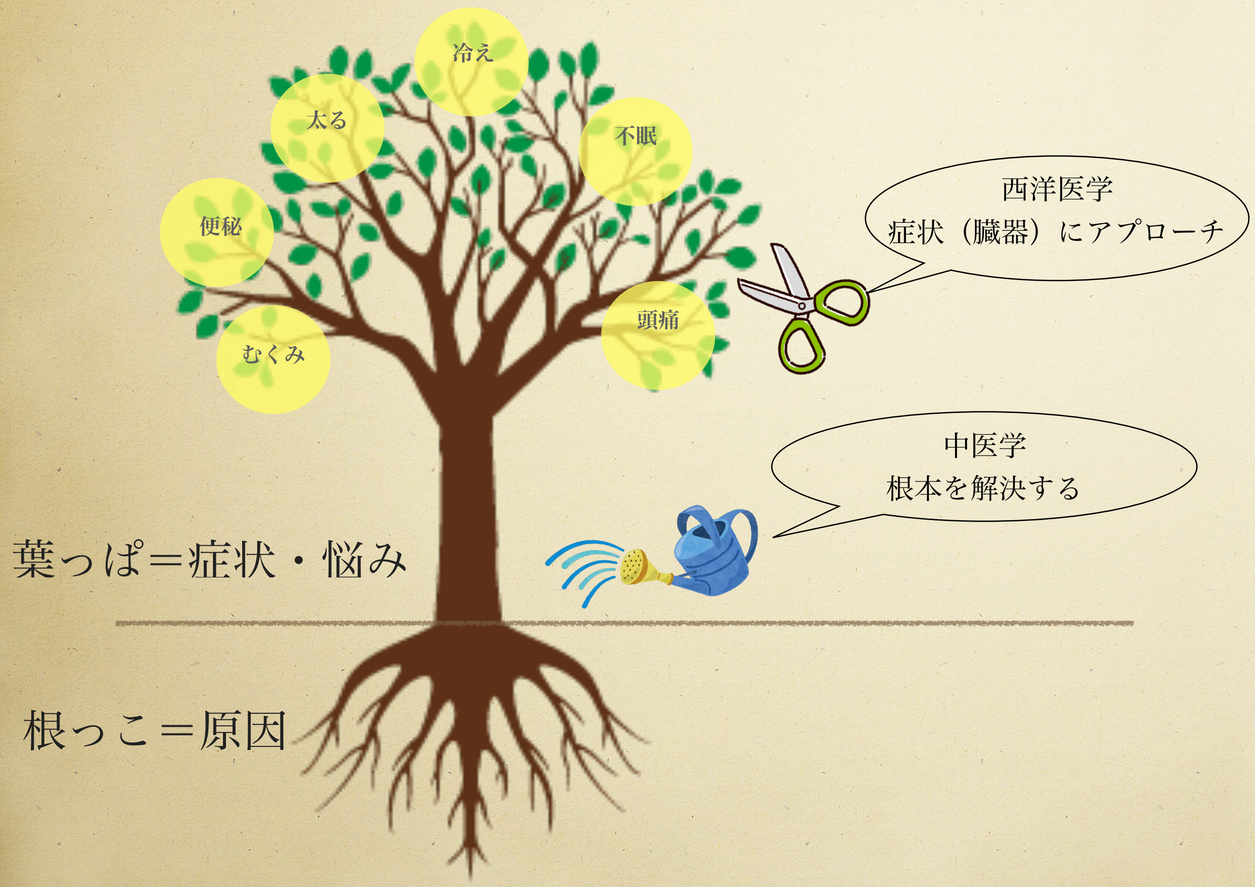
天人合一：人体は絶えず自然の影響を受けている

整体観念：個々の組織は他の組織とのつながりによって正常を保っている

未病先防：病気になる前に予防することが大事

三因制宜：生活環境（因地）性別・年齢・状態（因人）季節（因時）を考慮する

弁証論治：症状ではなく、原因を突き止め治療方針を決める

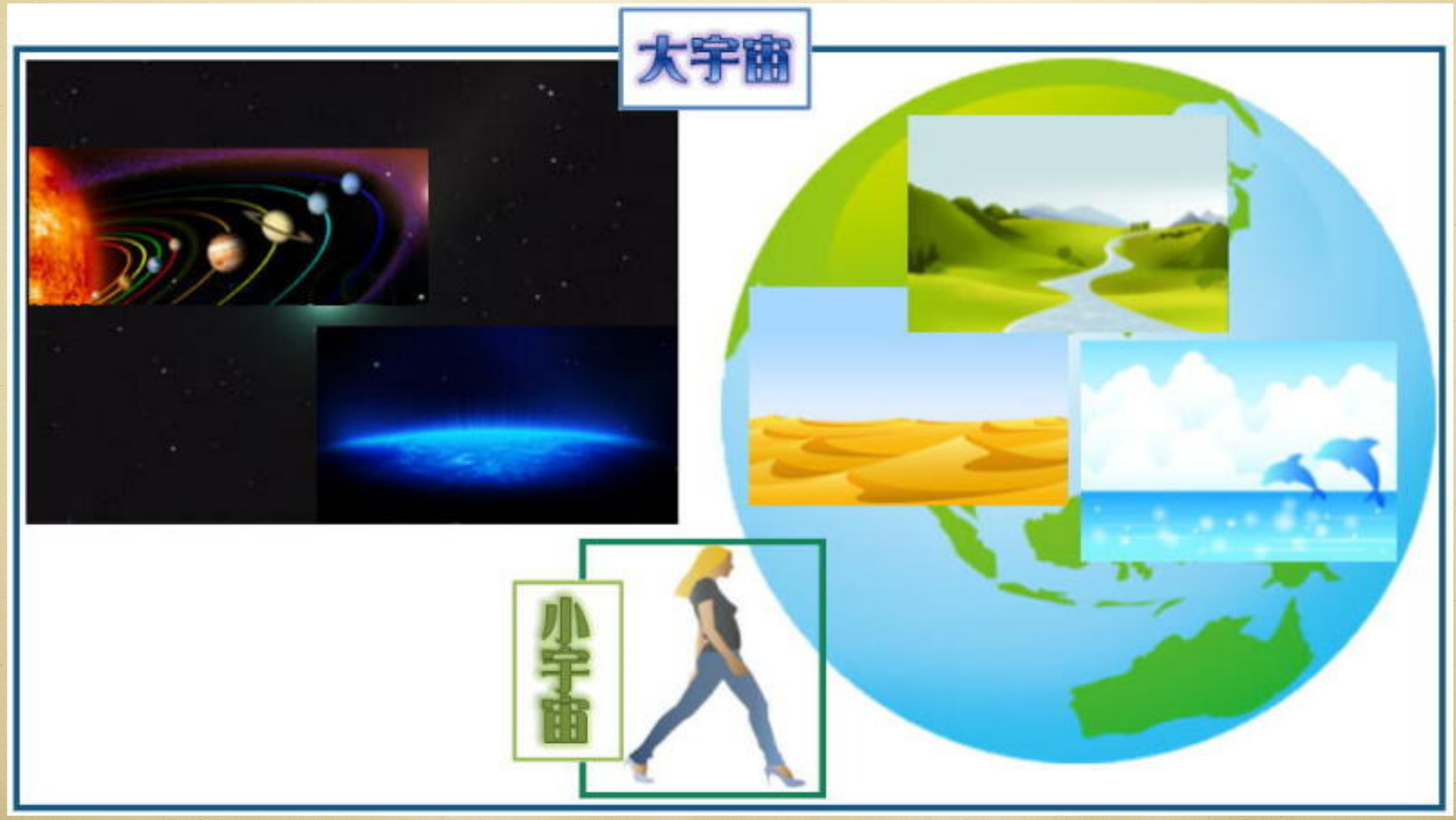


Point

☑中医学では悩みや疾患を直接治そうとするのではなく、
その症状が出ない体作りをする

☑自然治癒力を上げることを目的としている

天人合一：人体は絶えず自然界の影響を受けている



Poin

☑環境(風土・気候)に合わせて人の体調や体質は変化する

☑薬膳は環境の変化に対応するために考案されたもの

冷え（万病）

灸

太る

薬草

生活習慣病

導引按蹻

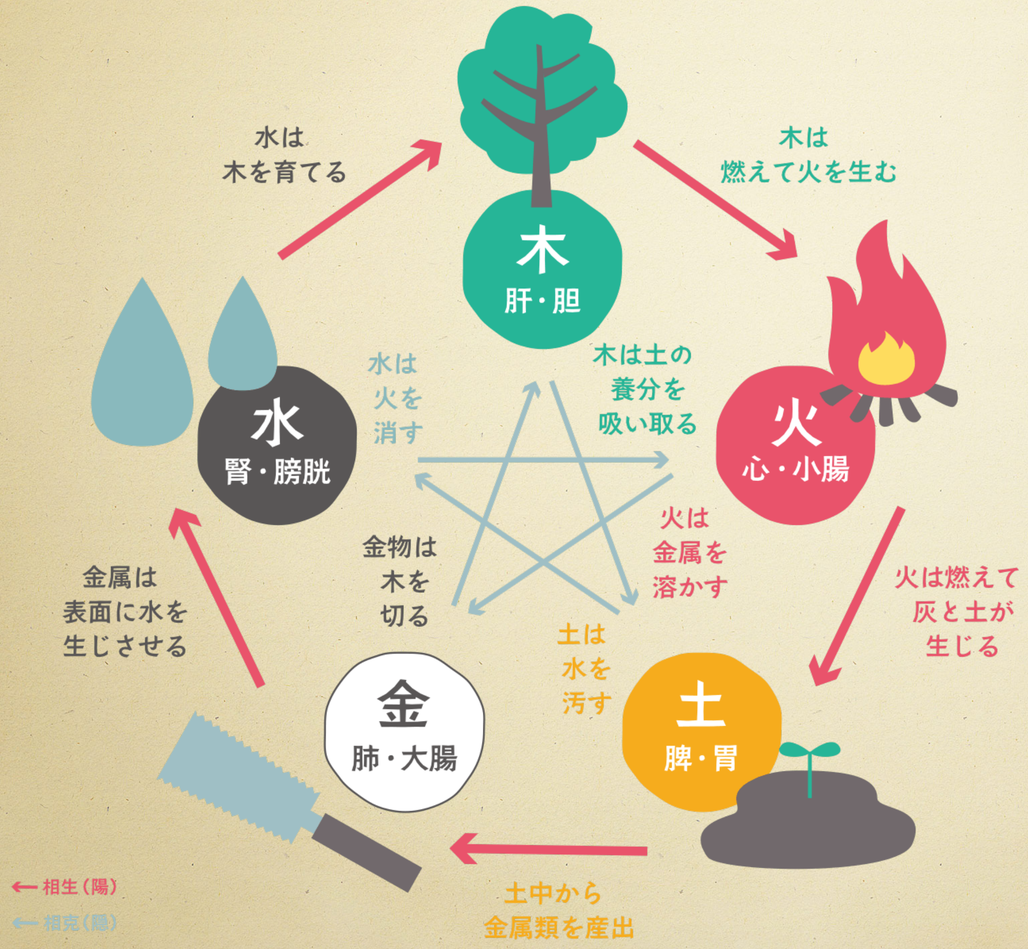
しこり

砭石・石鍼

痙攣

鍼

整体観念：個々の組織は他の組織とのつながりによって正常を保っている



五行	五臓五腑	蔵象	五官			五志	五悪	五季
			五官	五華	五主			
木	肝・胆嚢	・精神 ・情緒 ・気血の巡り	目	爪	筋	怒	風	春
火	心・小腸	・睡眠 ・脳 ・思考	舌	顔	脈（血脈）	喜	暑（熱）	夏
土	脾・胃	・消化 ・吸収	口	唇	肌肉	思・悩	湿	長夏
金	肺・大腸	・体力 ・免疫 ・自律神経	鼻	毛	皮（皮膚）	悲・憂	燥	秋
水	腎・膀胱	疲労、過労、老化 生命力、成長 生殖器、ホルモン 造血、元気	耳	髪	骨	恐・驚く・不安	寒	冬

未病先防：病気になる前に予防することが大事

古代中国では医者のことを『工』といい、優れた医者を『上工』とよんだ

優れた医者（上工）は、病気が発症する前に予防し、未病の内に治す。
普通の医者（中工）は、病気が発症してから手をうつ。
下手な医者（下工）は、病気が進行してから取り組む。

中医学のバイブルでもある黄帝内経より

中でも食事を扱う医師、『食医師』の身分が最も位が高かった。

未病ってどういう状態？

現代医学	中医学	
健康	未病	病に向かっている状態を指す 例）肩こり（悩みではないレベル）
不定愁訴	已病	病みかけの状態 例）悩みに変わっている、自覚症状がある
病気	欲病	病気 例）病に伏せる、検査で見つかる、不調

健康か病気の二択（二限論）

三因制宜：生活環境・性別・年齢・状態・季節を考慮する

現代医学＝「病」を診る医学

中医学＝「人」を観る医学

Q&A

STEP 1 ：体質診断

そもそも体質とは？（西洋医学）

先天的な遺伝やライフスタイル、社会・生活環境、さらには住んでいる地理的要素や気候など、様々な要素が関わって決定づけられている身体の性質を、**「体質」**と言います。

同じ練習をすると
足の速さは同じになる？

同じには
ならない！

なぜなら
体質が違う

同じ化粧品を使うと
同じ効果が得られる？

ちなみによく聞かれるので・・・

後天的要因　先天的要因　の考え方は？

同じクルマが２台

Aさんが運転する場合とBさんが運転する場合

５年後・１０年後 同じ状態でしょうか？

（故障・性能など）

クルマの設計図＝遺伝子情報

クルマの乗り方＝生活習慣

同じにはならない！

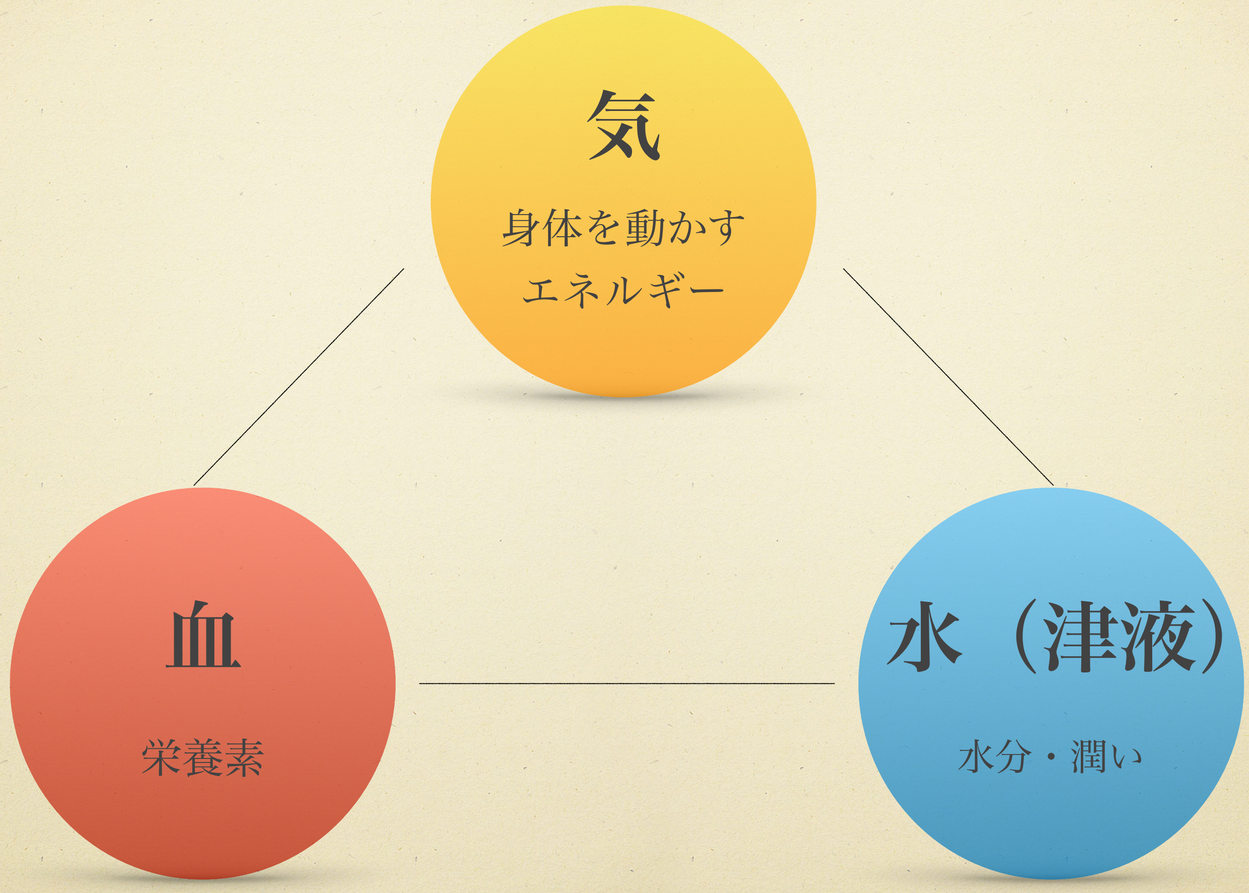
なぜなら乗り方が違う

つまり体質改善とは…

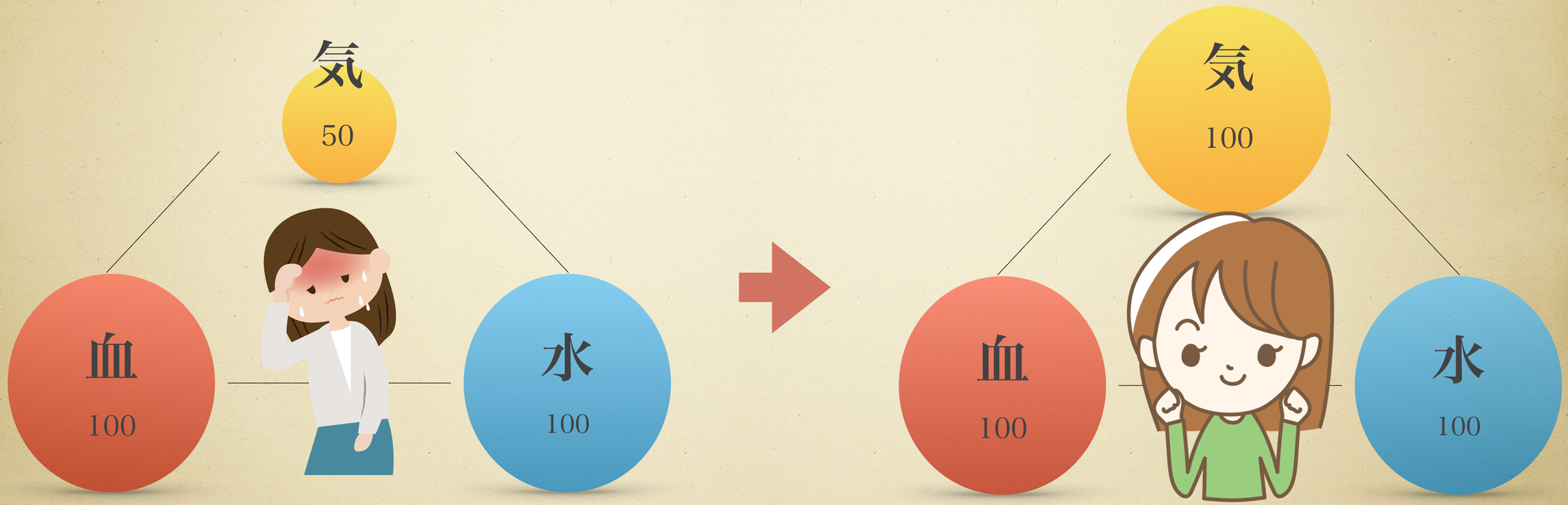
遺伝要素を除いた
ライフスタイルと環境を整える事を意味する。

西洋も東洋のどちらの医学の考えも
食生活や睡眠、生活習慣を変えること

体質＝気血水のバランスをみること



気血水のバランスが崩れると病に陥る



全ては**気の集合体**である

中医学では、エネルギーを含めた活動分子
及び構成要素をすべて「気」という言葉で
まとめています。

人間・植物・宇宙も全て気で構成された物体であり、
生命活動も気によるものという思想。

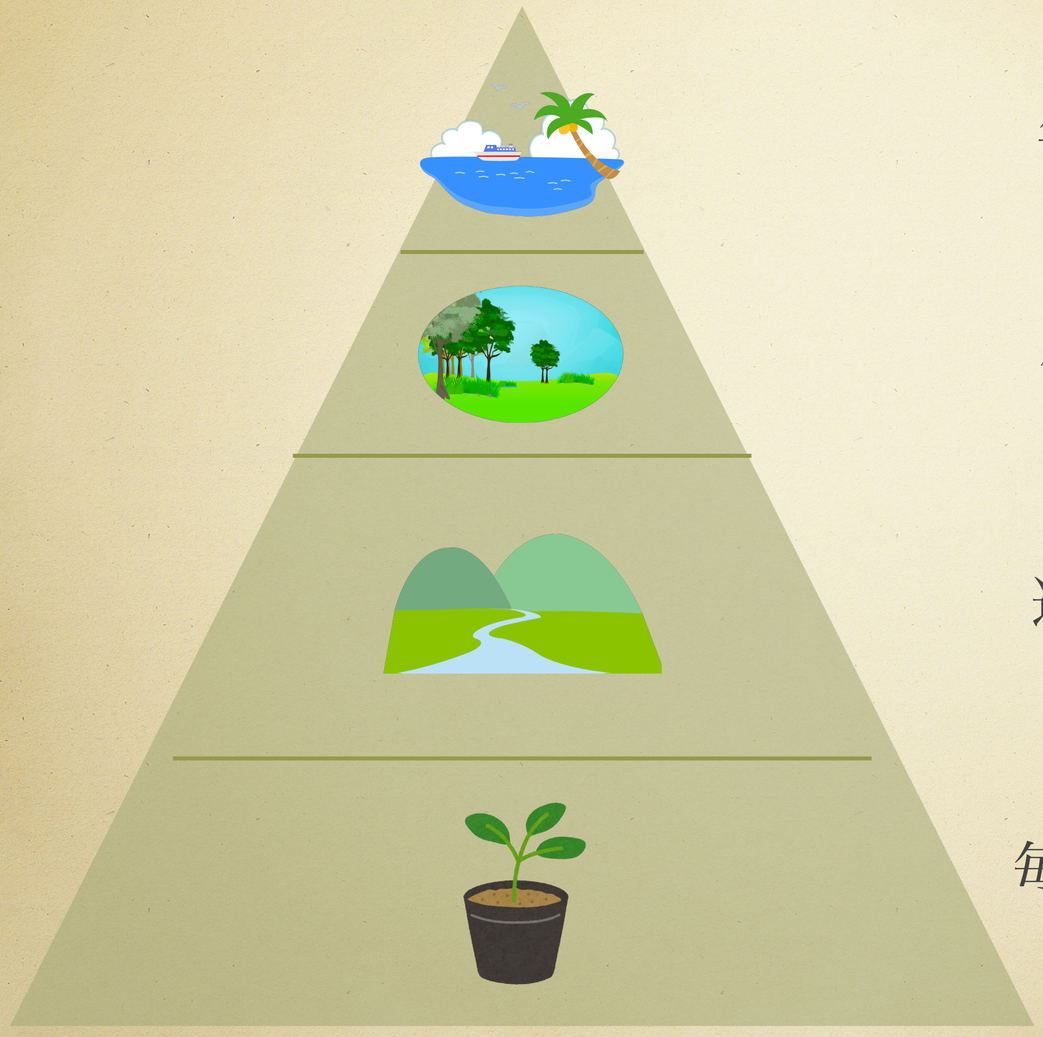
「世の中気で溢れている」

UC
KEY COFFEE
英会話 NOVA
MOSTLY MOZART
東海銀行
NOVA

	生理機能		病理変化
気	推動作用	血と水を動かす、生命の原動力	疲労困憊、運動すると悪化、全身の不調、陰液の停滞
	温煦作用	温める、体温を維持する	手足の冷え、全身の機能低下
	固摂作用	漏れや過剰な分泌を抑える （汗・尿・血・水）	多汗症、尿漏れ、月経過多、流産、内臓下垂、不正出血
	防御作用	外邪を防ぐ、環境の変化に耐える	風邪をひく、抵抗力の低下
	気化作用	血水精などに変換する、消化器の一連の変化	消化不良、軟便、下痢、食べてもすぐ空腹になる・太らない 消穀善飢　（ショウコクゼンキ）
血	栄養	栄養そのもの	元気がない、手足の痺れ、運動不利
	精神・思考の維持	精神活動を支える	精神不安、不眠、多夢、健忘
水	全身を潤す		口・喉・鼻・肌の乾燥、尿量減少、便が乾燥、寝汗（盗汗）
	陰陽を調整		乾燥症状、瘀血、血熱

自然に人は気の入れ替えを行っている

ネイチャーピラミッド

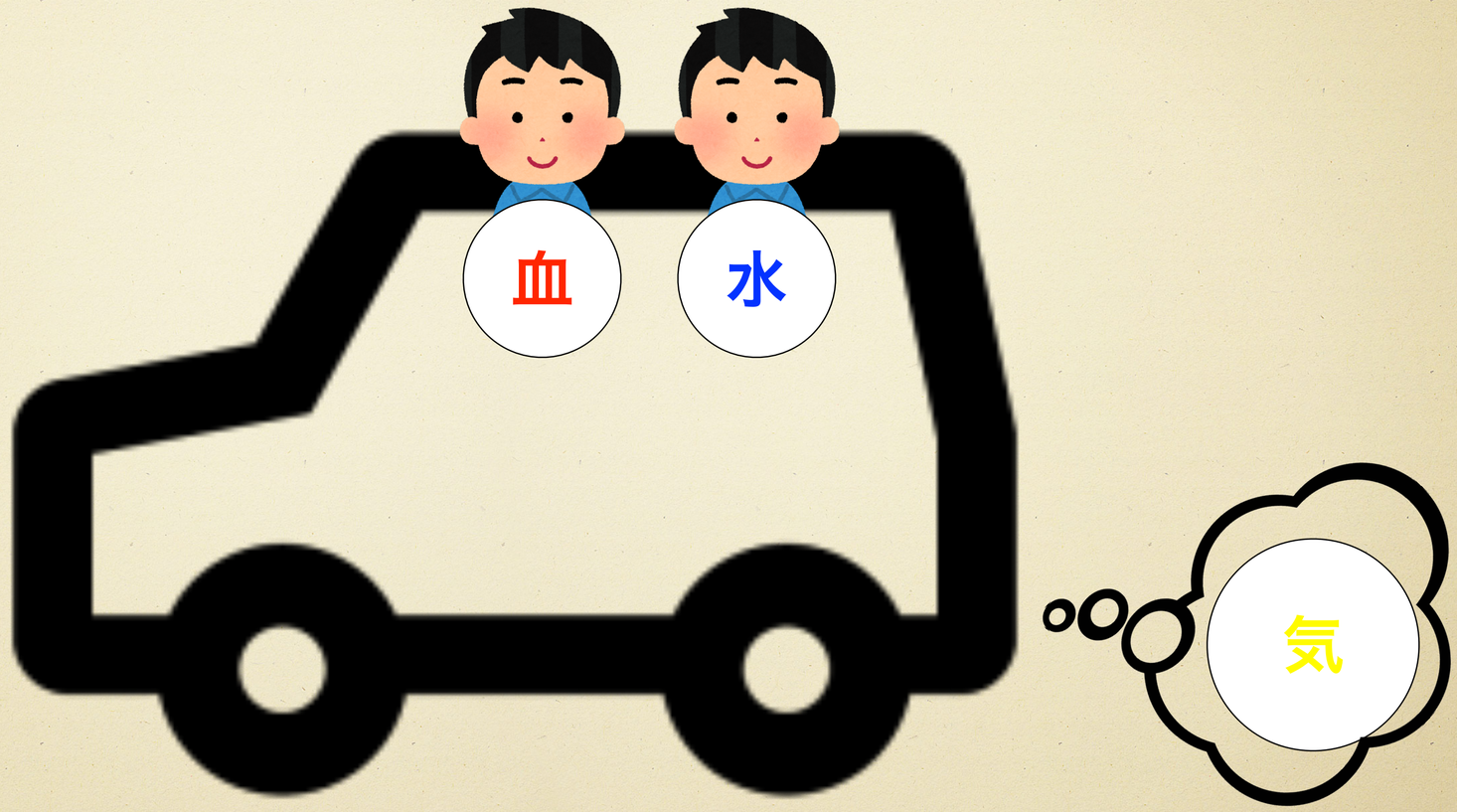


年：年に一度雄大な自然を感じる

月：ハイキングや森林浴

週：緑豊かな公園、川辺などに1時間ほど

毎日：観葉植物、公園など身近な自然と触れ合う



気は車で言う所のガソリン（エネルギー）

気が不足していると血と水は循環していかない

体質をチェックしてみよう！

(別紙)

復習タイム

昼休憩の課題

やること：朝食と昼食に食べたものをメモしてくる

例）

・朝食：ご飯、納豆、味噌汁

→お米、納豆（豆）、味噌、わかめ、豆腐、煮干し出汁

・昼食：オムライス

→お米、卵、トマトケチャップ、ベーコン、人参、ピーマン

※午後に食べたものが自分の体質に合っているかを調べます

STEP２：体質に合わせて食を組み立てる
(パーソナル薬膳の考案)

薬膳基礎

薬膳学の４分類

低 難易度 高

食用（生きるために食べること）

食養（季節・風土を考慮した食事法）

食糧（体質改善を目的とした食事法）

薬膳料理（中薬を使用）

そもそも薬膳とは？

薬膳とは、古来３０００年に中国で生まれ、現在まで受け継がれてきた
「中医学の理論に基づいて作る食事」のこと。
病気になる前の不調＝未病を治すことが目的とされている。（未病先防）

薬膳で大切な２つの考え方

・美味しく食べること

・常食であること（日常化）

※薬膳学を習うと「何を食べるのか？」を議論しがち

薬膳３つのルール

重要度

①食べ方

・食べる早さ（早食いNG、良く噛んで食べる）

・環境（空間、人、視覚的なキレイさ）

②タイミング

・食後３０分は胃を休める（運動＆頭を使わない）

・就寝６時間前は空腹にする

野菜：約２時間半（生野菜は消化が悪いのでもっとかかる）
ご飯・パン：約３時間
魚：３時間（生魚はもっと消化に時間を要する）
肉・揚げ物：約４時間

③食材の選定

栄養学と薬膳の違い

西洋医学

(病気を診る医学)

37兆個の細胞の寄せ集まりと考えて、
精密機械のパーツ(部品)のように捉え
悪いところは除いて健康を保つ考え方

カロリーの栄養学

食材のカロリーや栄養素を
軸とした栄養学

中医学（東洋医学）

(人を診る医学)

「心身一如（しんしんいちにょ）」の考え方のもと、
身体は繋がっていて、
システムで治していく考え方

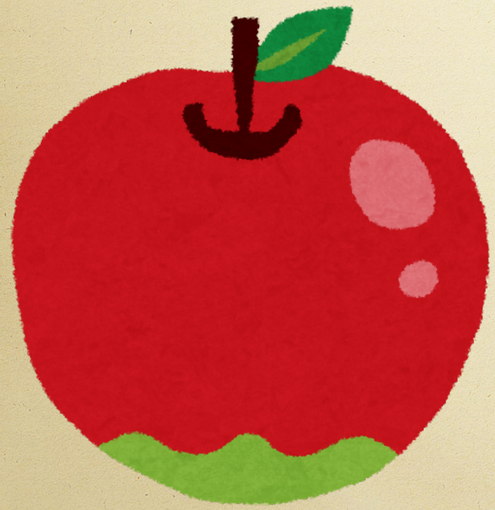
パーソナル薬膳（薬膳）

各自の体質(証)に合った食材の薬効の力で
身体のバランスを整えていく食養学

薬膳の基本

薬効は**四性・五味・作用**に分類されます。これを薬性理論と呼ぶ。

例）りんご



食材名	四性 （陰陽調整）	五味 （五行調整）	作用 （気血水）
りんご	涼性	酸味・甘味	水を補う ※陰虚（津虚） 水の偏りを直す ※痰湿（水帯）

四性（温めるか冷ますか）

食物の持つ**陰陽の性質。**

寒性・涼性・温性・熱性に分けられる（**平性を含めて五性とも言う**）

寒　涼

体を冷やし熱を除くことから、鎮静効果、炎症を抑え、余分なものを排除する働きがある。

平

温にも寒にも偏らず、滋養・強壮作用がある。

温　熱

体を温め、新陳代謝を盛んにする働きがある。

足し引きで平性に持っていく→からだのバランスを整える

焼きなすしょうが

なす
(寒)

しょうが
(熱)

マンゴー
(寒)

牛乳・ヨーグルト
(胃を助ける)

カレー&マンゴーラッシー

カレー
(熱)

意外とNGな組み合わせ

豚肉の生姜焼き

豚肉
(熱)

しょうが
(熱)

トマト
(寒)

きゅうりとトマト

きゅうり
(寒)

陰陽チェック

- ☑体温が高い
- ☑汗をかきやすい
- ☑血圧が高い
- ☑食用旺盛
- ☑暑がり
- ☑顔色が赤い
- ☑冷たい飲み物や食べ物が好き
- ☑舌が乾燥し、喉が乾く
- ☑尿の色が濃い黄色
- ☑便秘気味
- ☑話声が高い
- ☑おしゃべり
- ☑無意識に手足がよく動く

- ☑体温低い
- ☑あまり汗をかかない
- ☑血圧が低い
- ☑少食・食欲がない
- ☑寒がり・冷えやすい
- ☑顔色が白い・青白い
- ☑温かい飲み物や食べ物が好き
- ☑あまり喉が乾かない
- ☑尿の色が無色に近い
- ☑軟便・下痢気味
- ☑話声が低く弱い
- ☑口数が少ない
- ☑性格は静か・おとなしい

作用（気血水を整える薬効）

別紙参照

薬膳食材の調べ方

https://www.kampo-sodan.com/yakuzen

【薬膳の効能】大豆の効能 胃腸虚弱でむくみがちなタイプに

2021.12.01 | 【食材事典】食物の効能

初心者向け 講座情報

【満席御礼】1day薬膳入門

【満員御礼】 中医薬膳 オンラインコース

【年内最終】中医薬膳 通学コース

【一問一答】通学？オンライン？迷います (回答はこちら)

「食材名　薬膳　効能」と検索

yakuzen-school.net
https://yakuzen-school.net › archives

【薬膳の効能】大豆の効能 胃腸虚弱でむくみがちなタイプに

2021/12/01 — 消化吸収力を高める ... **大豆**は脾の働きを高めて気を増やす食べ物とされます。脾の働きのひとつに「運化作用」があります。食べ物や水分を消化して他の臓腑 ...

けんぽれん

りんご

林檎

食材の働き

五味	甘・酸	五性	涼	体質タイプ	津虚・水滞

胃腸の不調を整え、便秘を改善

体の余分な熱を冷まし、潤すはたらきがあるので、口の乾きや二日酔いなどによいでしょう。消化を助ける効果もあり、お腹のはりや便秘の改善に効果的です。なお、体を冷やすので、温める効果のあるシナモンと一緒に用いられることがあります。

四性：涼性

作用：

・津虚（陰虚）

→水を補う

・水帯（痰湿）

→水の滞りを直す

れんこん

蓮根

食材の働き

五味	甘	五性	寒	体質タイプ	津虚

空咳やのどの痛み、慢性的な下痢に

潤いを与えてくれるので、のどの渇きや痛み、咳、痰などの改善に有効です。胃腸が弱っておこる食欲不振や慢性的な下痢の解消や、鼻血、女性の不正出血にも適しています。

四性：寒性

作用：

・津虚（陰虚）

→水を補う

ワーク１

朝食・昼食に食べた食材の
“四性”と”作用（体質）”を書き出してみよう

書き出してみた感想はどうですか？
日々食べているものは体調にあってましたか？

体質別の禁忌食材

気虚

【性味】

涼・寒性、辛味・苦味・鹹味

【食材】

生モノ、脂っこいもの、**大根**

気滞

【性味】

涼・寒性、甘味

【食材】

消化しにくいもの

陰虚

【性味】

温・熱性、辛味・苦味

【食材】

ニラ、生姜、ニンニク、
ラッキョウ、唐辛子、鶏肉、羊肉

血虚

【性味】

涼・寒性、辛味・苦味

【食材】

苦瓜、冬瓜、セロリ、豆腐、梨
りんご、スイカ、緑茶、生モノ

瘀血

【性味】

涼・寒性、甘味、酸味、鹹味

【食材】

苦瓜、冬瓜、セロリ、豆腐、梨
りんご、スイカ、緑茶、生モノ

痰湿

【性味】

涼・寒性、甘味・酸味

【食材】

脂っこいもの、酒、甘いもの
果物、食べ過ぎない

症状別の禁忌食材

冷え

【適応症状】

体の冷え、腹部、足腰の痛み・冷え、
生理痛、慢性の下痢、慢性のむくみ

【食材】

生サラダ、果物、刺身

ほてり

【適応症状】

発熱、熱がり、多汗、のぼせ、
ほてり、便秘

【食材】

カレー、酒、海老、魚、唐辛子
生姜、ニンニク、

妊娠中

【体質の傾向】

血虚＋体が熱くなりやすい

【食材】

辛いもの、冷たいもの、消化しにくいもの、毒性のあるもの、瘀血食材、気滞食材

薬膳応用
体質に合わせて組み合わせる

別紙参照

薬膳レシピの作り方　～３ステップ～

①体質に合わせた食材を決める

例）気虚の場合　　気を補う　＋　気を巡らせる　＋　水の偏りを直す

山芋、米　　しそ、らっきょう　　タマネギ

組み合わせのルール

赤字の食材：主役にする→料理のメインにしたり、その効果を持つ食材をたくさん使う

緑字の食材：必ず加える→補佐するようなサブの役割

黒字の食材：追加すると効果がUP→任意で加える

②食材の四性を選ぶ

食べ物がカラダに入った後、カラダを温めたり、冷やす性質の食材を選ぶ

③体質ごとの料理法や注意点を加味する

②の内容のチェック的な項目

冷やしてはいけない体質

温めてはいけない体質などに沿って食を決定

レシピの作り方　～気虚の例～

気虚の薬膳レシピ

※気を補う食材や温りかい料理法を採用
→カラダを冷やす食材は気の生産を低下させる
※山芋をメイン、みかん・しそをサブ

その１.食材の組み合わせ　～方程式～

気を補う（山芋）　＋　**気を巡らせる**（みかん、しそ）　＋　水の偏りを直す

その２.食材の四性の選び方

「平性」～「温性」を選ぶ

その３.料理法

「熱を通す温かい料理」

レシピ名：山芋と鶏肉のとろとろ粥

«レシピの作り方»

ポイント
その１.**食材の組み合わせ**に合わせて、食材を選ぼう
その２.「**平性**」～「**温性**」の食材を選ぼう

●**気を補う（山芋）**⇒山芋(平性) 、米(平性) 、鶏肉(温性) 、黒砂糖(温性)
○**気を巡らせる**　⇒**しそ(温性)**
水の偏りを直す　⇒からし菜(温性)

ポイント　その３.**「温かい料理」**にしよう

調理法を選ぶ　＋　**カラダを温める食材をプラス**
【煮る】　**【しょうが(温性)】**
※調理法：炊く、煮る、蒸す、揚げる、炒める等

ポイント　その４．**調理ポイント**
油を使いすぎない、少し甘味を効かせる

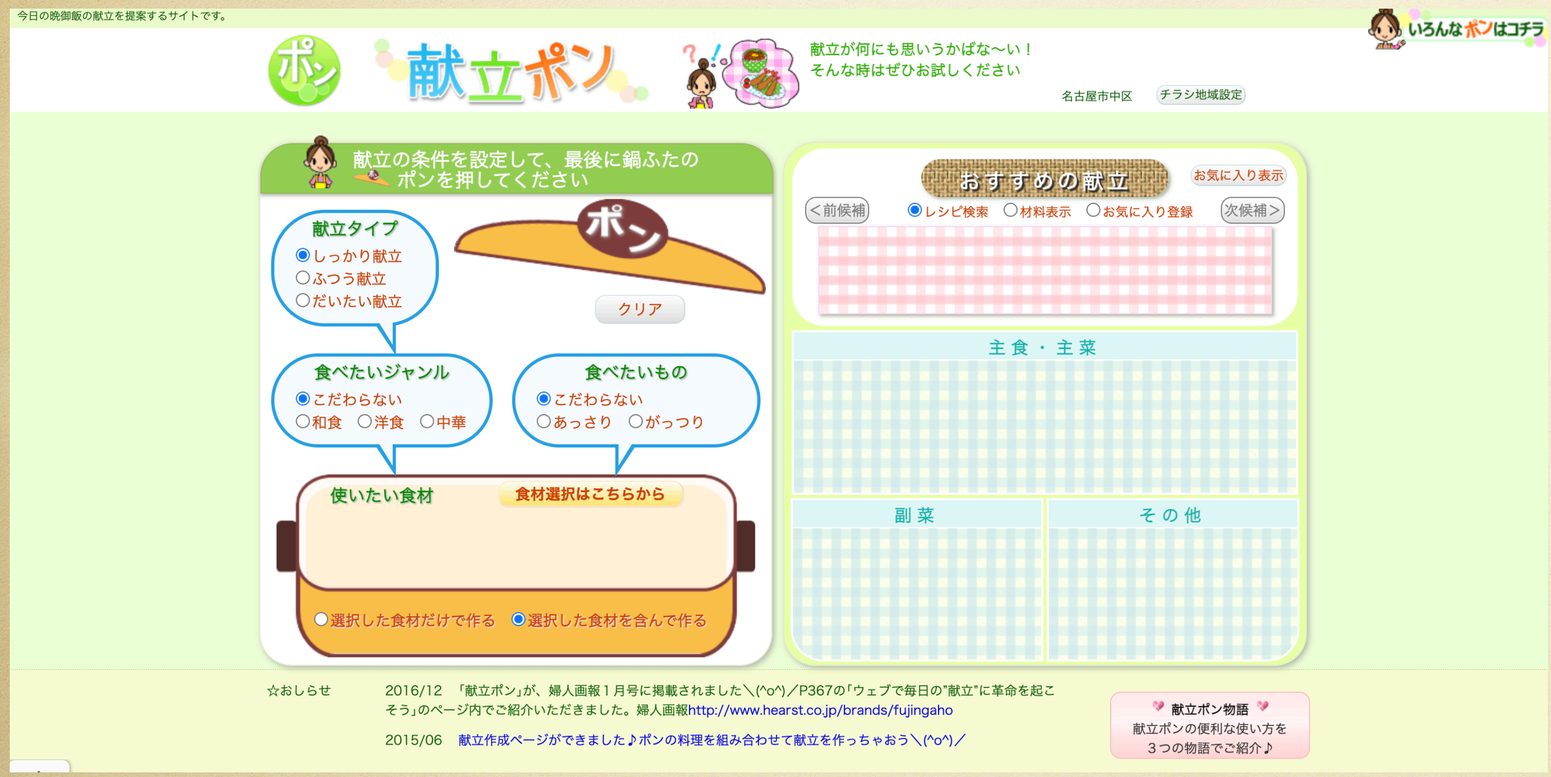
少し甘味を効かせるため、**「黒砂糖」**を入れる

※写真はあくまでイメージです

«使用食材リスト一覧»

食材	作用	性	食材	作用	性
山芋	気を補う	平	しそ	気を巡らせる	温
米		平	からし菜	水の偏りを直す	温
鶏もも肉		温	しょうが	身体を温める	温
黒砂糖		温			

食材選び
食材一覧リスト参照



https://kondatepon.com/

ワーク：実際に考案してみよう！

ステップ１：自分の体質を改善する食材の組み合わせ方程式を書きなさい
Ａ：気を補う＋Ｂ：気の滞りを直す＋Ｆ：水の偏りを直す

ステップ２：使用する食材を書きなさい
メイン：ジャガイモ、豚肉
サブ：ピーマン
できれば加えるもの：キャベツ

ステップ３：料理を考案してください（料理名）

ワーク：実際に考案してみよう！

ステップ１：痰湿体質を改善する食材の組み合わせ方程式を書きなさい

ステップ２：使用する食材を書きなさい
・メイン
・サブ
・その他

ステップ３：料理を考案してください

ワーク：実際に考案してみよう！

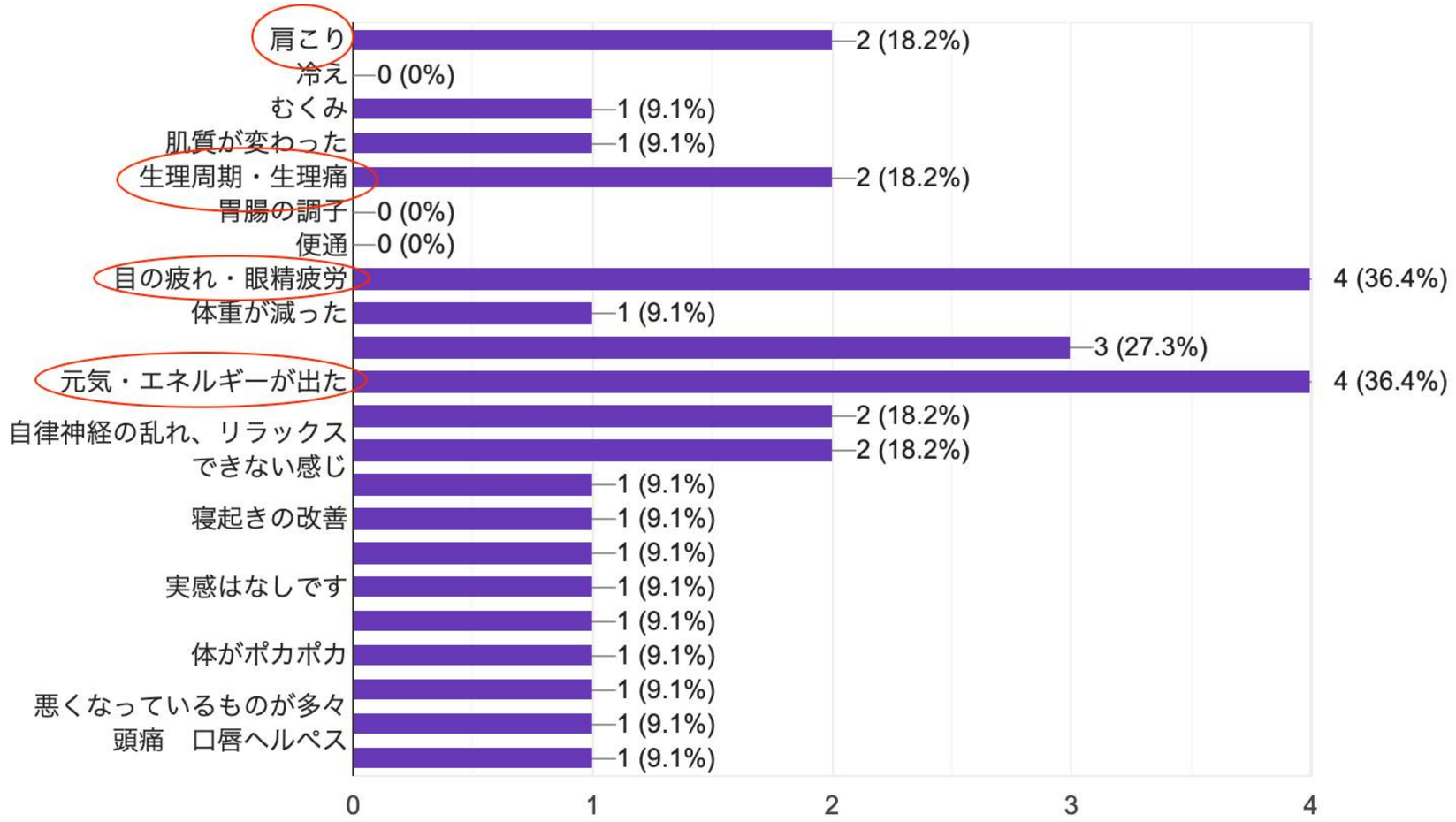
ステップ１：血虚体質を改善する食材の組み合わせ方程式を書きなさい

ステップ２：使用する食材を書きなさい
・メイン
・サブ
・その他

ステップ３：料理を考案してください

質問３：７日間で変化があったものにチェックをしてください。

11 件の回答



9:06

おはようございます。
今週も美味しい薬膳ありがとうございます。

山芋の食感が好きです。
鱈はまだ頂いてません。今晩、温めて頂きます。

どのお料理も美味しくて、体が喜んでいます。いつも、左側の首から肩、肩甲骨にかけて重だるい状態でした。
それが感じられなくなりました。

9:10

筋肉が柔らかくなったのかな？と勝手に思っています

9:11

おはようございます🌞！
よかったです〜✨
身体の感覚が変わるとはすごい！！！✨
身体は毎日新陳代謝をしてくれてるので、きっとだんだん老廃物が出て

[redacted]に必要な食材が使われているので身体が満足してるのかもしれないですね😌✨

8:58

今日

おはようございます。
私に必要な食材は芋類、カボチャと思います。
[redacted]からの役員メニューが配送されて感じました。
日頃、自分では好んで食べない食材です。でも、堤内さんが作ってくださったお料理は、とても美味しくてお芋料理も楽しんで頂いてます。
体は不思議ですね。
ハイカロリーの物を食べてもお腹も頭も満足しない。その結果、食べた瞬間はお腹一杯。でも、すぐお腹がすく。
薬膳は、違います。

ずっと満足感が持続します。すごい不思議です。
この様に感じられ機会を与えくださったお二人に感謝です。ありがとうございます。

9:21

水曜日が楽しみです。

9:22

[redacted]
3月30日・

平日はなかなか作れなかったので、ようやく薬膳レシピの一つ
『セロリとグレフルのさっぱりサラダ』を作ってみました！

セロリにグレフル！？と思っていましたが、まさかの美味！

妻と7歳の長女からも大好評で、自分の食べる量はごく僅かになってしまいましたので、また作ってみます(^ ^)

「でも、毎日メニューとか考える
正直めんどくさい」

体質改善メニュー

～ 陰虚 ～

	朝食	昼食	夕食
月曜日	ホタテのお茶漬け 牡蠣とキャベツの蒸し焼き オクラのとろろ和え	ご飯 肉豆腐 レンコンと小松菜の炒め物 トマトのナムル	ご飯 あさりのクラムチャウダー 松の実サラダ 梨と生ハムのミルフィーユ
火曜日	ご飯 スクランブルエッグ ゆばとわかめのスープ アスパラとﾍﾟﾋﾟｰﾏﾝの炒め物	ご飯 いかの中華炒め 白和え ズッキーニのカレー焼き	ご飯 油揚げの茶巾煮 豚しゃぶサラダ 長いものごまかけ
水曜日	フレンチトースト ヨーグルトサラダ アスパラのチーズ焼き	三色丼 冬瓜とホタテのスープ 里芋の胡麻煮	ご飯 牡蠣のホイル焼き 厚揚げの田楽 具だくさんの汁物
木曜日	ご飯 豆腐の卵とじ ジャガイモとｽﾞｯｷｰﾆの味噌汁 ナスのごまだれかけ	ご飯 ミートローフ レンコンサラダ きゅうりと白きくらげの和え物	パエリア セロリとトマトのスープ おくらとエリンギの炒め物
金曜日	ご飯 豚肉のきゅうり巻き いかとアスパラの炒め物 白菜と松の実のカレースープ	ご飯 スパニッシュオムレツ 黒豆とセロリのマリネ 小松菜と豚肉の炒め物	ご飯 牡蠣の湯葉グラタン いちごと生ハムのサラダ かにと卵のスープ
土曜日	ホットサンド 湯葉サラダ ヨーグルト和え	ご飯 ホタテとアスパラのﾚﾓﾝｸﾘｰﾑ煮 生ハムサラダ いかとミニトマトのマリネ	ご飯 豆腐ステーキ おくらとナスの味噌汁 れんこんのそぼろ煮
日曜日	チーズリゾット 豆腐サラダ ズッキーニのガーリック炒め	ねばねばうどん 生春巻き 松の実と野菜のソテー	ご飯 豚肉とトマトの蒸し物 小松菜の卵とじ 春雨の和え物

- 燻製かきとキャベツの蒸し焼き

【材料】燻製かき缶詰　３０ｇ
キャベツ　５０ｇ
にんにく　１片
酒　少々
塩・胡椒　少々

【作り方】①キャベツは短冊切りにする。にんにくは薄切りにする。燻製かき缶詰は油を牡蠣を分ける。
②フライパンに１のオイルとニンニクを入れて火にかける。
③にんにくの香りがしてきたら、燻製かきとキャベツを入れて、さっと混ぜる。
④酒を振って、蓋をして、キャベツがしんなりするまで加熱する。
⑤塩・胡椒で味を整える。

- オクラのとろろ和え

【材料】おくら　２本
長いも　３０ｇ
醤油　小さじ１

【作り方】①おくらはゆでて小口切りにする。長芋は皮をむいてすりおろす。
②１と醤油を和える。

《昼食》

- 肉豆腐

【材料】豆腐　１／４丁
豚肉小間切れ　１００ｇ
しいたけ　３枚
油　適量
A　醤油　大さじ１
　　酒　大さじ１
　　みりん　大さじ１

【作り方】①しいたけは石づきをとる。豆腐は食べやすい大きさに切る。
②フライパンに油をしいて、豚肉小間切れを炒める。
③Ａとしいたけを加える。
④煮立ってきたら、豆腐を加える。豆腐に味が染みたら出来上がり。

- レンコンと小松菜の炒め物

【材料】レンコン　５０ｇ
小松菜　１／８袋
マヨネーズ　大さじ１／２
醤油　小さじ１

【作り方】①レンコンは薄切り、小松菜は３㎝長さに切る。
②フライパンにマヨネーズを入れて、れんこん、小松菜を炒める。
③火が通ったら、醤油で味を整える。

- トマトのナムル

【材料】トマト　１／２個
塩　小さじ１／３
ごま油　大さじ１

「でも、料理とかできないし
正直めんどくさい」

体質に合わせたパーソナル茶
めぐりこまち

協会オリジナルの体質に合わせたパーソナル薬膳茶。世界中の茶葉を体質に合わせて８種ブレンド。ノンカフェインの自然由来の薬膳茶。
薬膳の力で血流の巡りをよくし、免疫力UPが期待できる。普段不足しがちなビタミン、ミネラル、カルシウム、マグネシウム、食物繊維も一緒に摂取できる。

Copyright © 2020 YODA KYOHEI All Rights Reserved.

パーソナル腸活コーチ　仕入卸の条件

・定価3980円→2338円（40%引き）
・参考小売価格：3480円
・最小ロット５個から
・組み合わせ自由（例：白２、黄２、青１など）
・湘南の倉庫から指定住所まで２日で配送予定
・ドリンクガイドブック付き

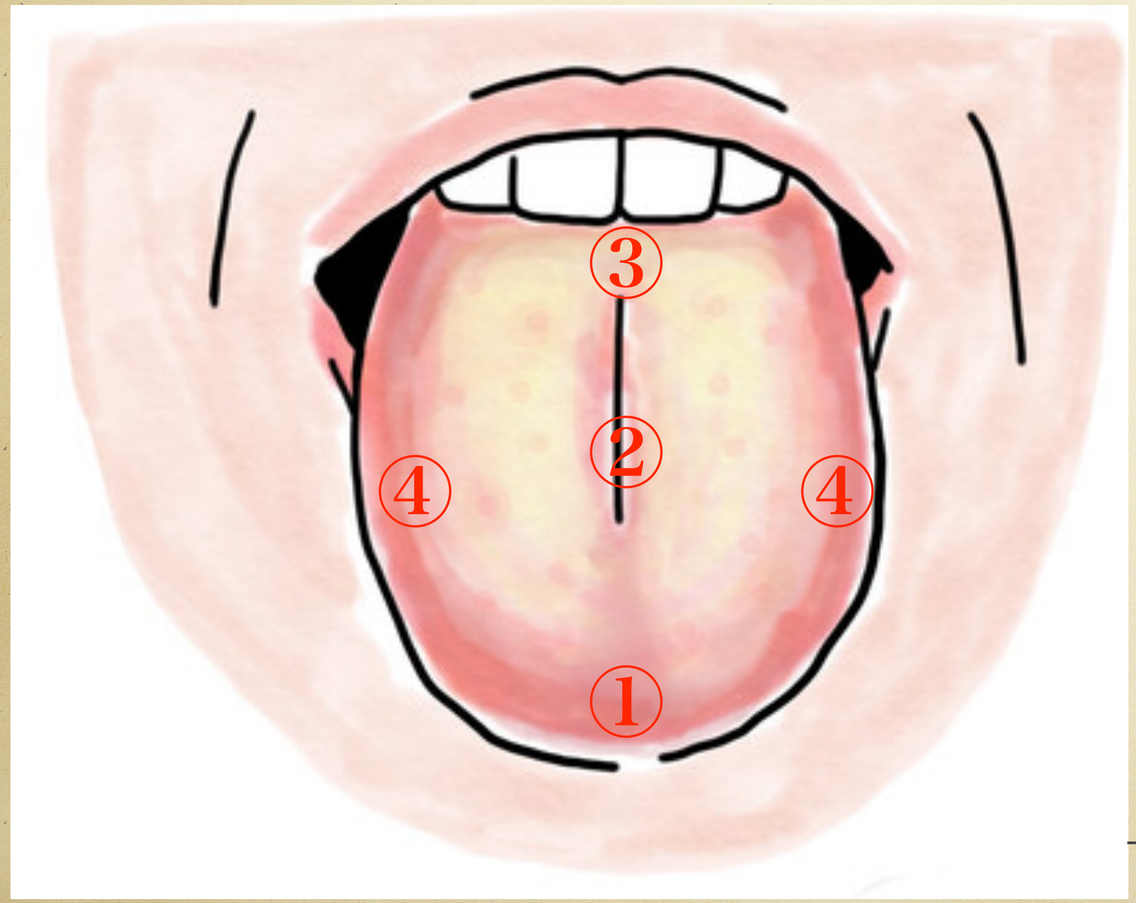
３ヶ月先の体調を読みとく技術
「舌診断」

体調を一瞬で見抜くスキル『舌診断』

舌の色、大きさ、厚さ、形、苔の色などから
体の中の様々な情報を得る方法。
中医学の診断の中でもっとも重要。

目で見る診断法なので望診法に属する。
四診（望診、聞診、問診、切診）

部位と対応する五行



①舌尖（ぜっせん）：心・肺
→自律神経・疲労

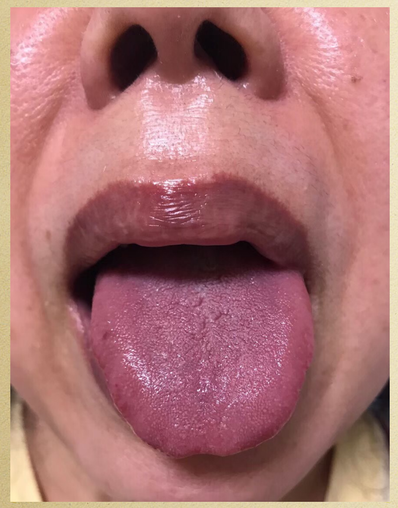
②舌中（ぜっちゅう）：脾（胃）
→胃腸系が悪い

③舌根（ぜっこん）：腎
→子宮筋腫、卵巣嚢腫、水周りの臓器

④舌辺（ぜっぺん）：肝・胆
→ストレス過多（気のめぐりが悪い（気滞））

色

青



血の巡りが悪い

瘀血

だるい

赤

陰虚

疲労

熱が高い（内熱）

黄

熱邪

（内熱＋痰湿）

白

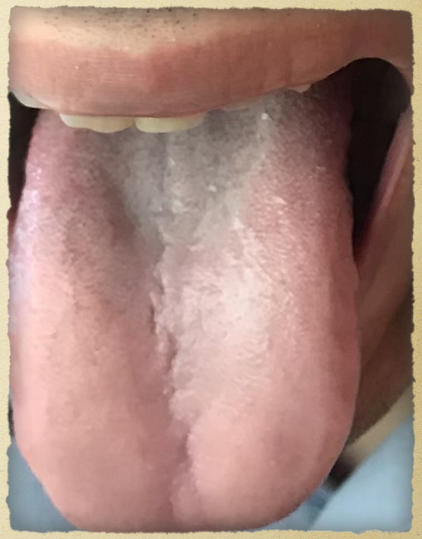
気血両虚

冷え・虚弱

※体のどこかに

冷えが集中している

黒



腎が悪い

生命力低下

婦人疾患

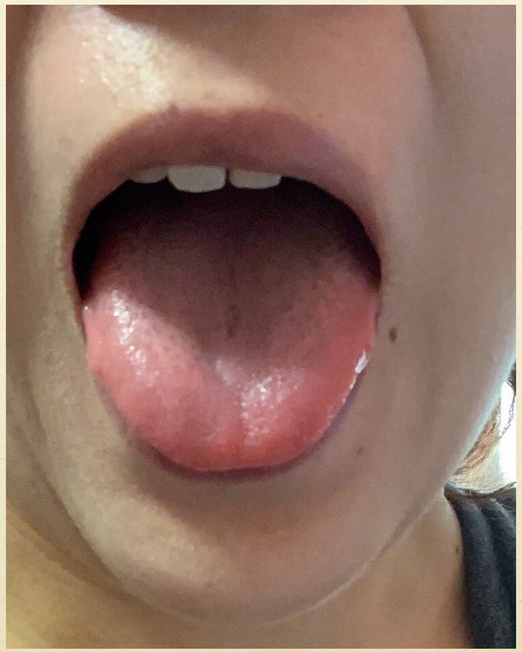
極度の冷え

形

大きい
（横幅）

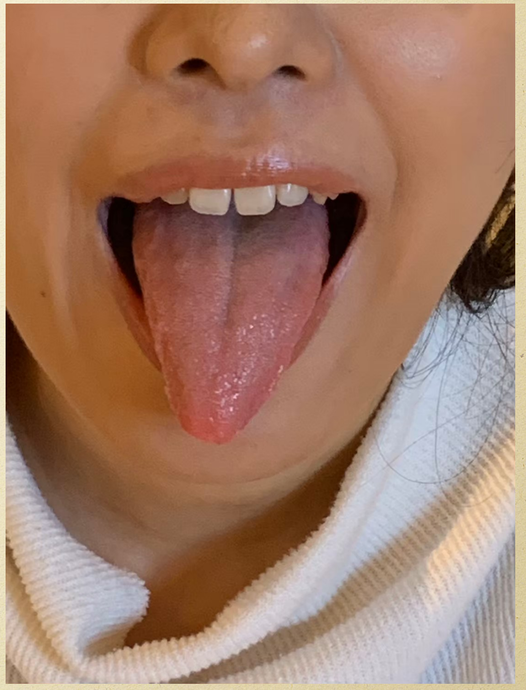
睡眠障害
滞り（痰湿：水毒）

小さい
（横幅）



生命力低い
（先天性が多い）

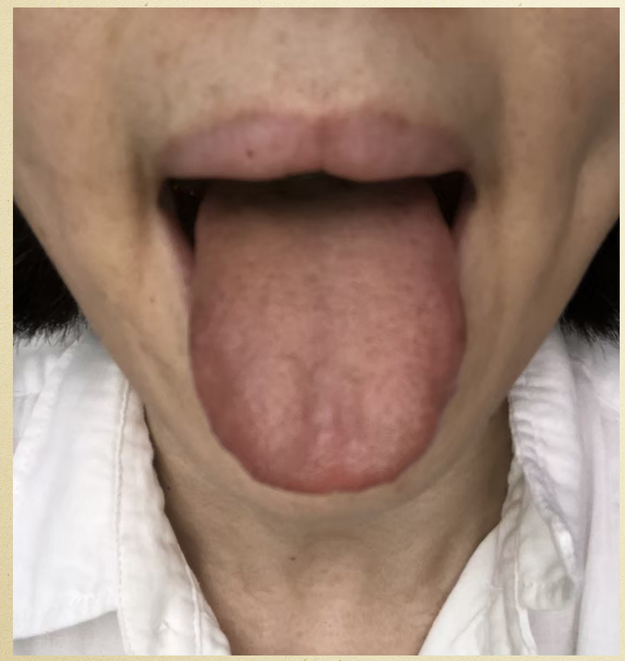
固い



ガンコ
※柔軟性に欠け、脳梗塞

潤い

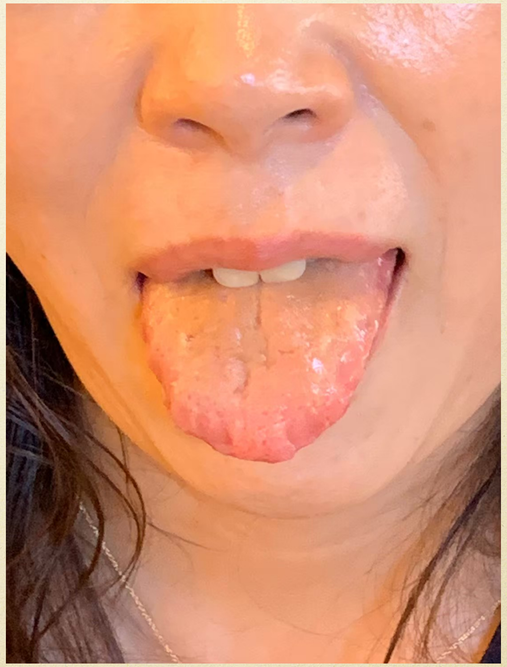
乾いている



陰虚

※海老茶色は乾き＋熱が高い

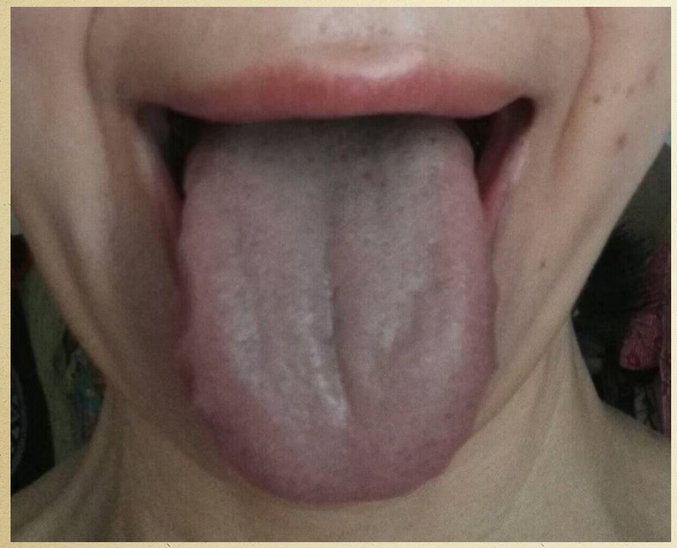
べたっとしている



痰湿

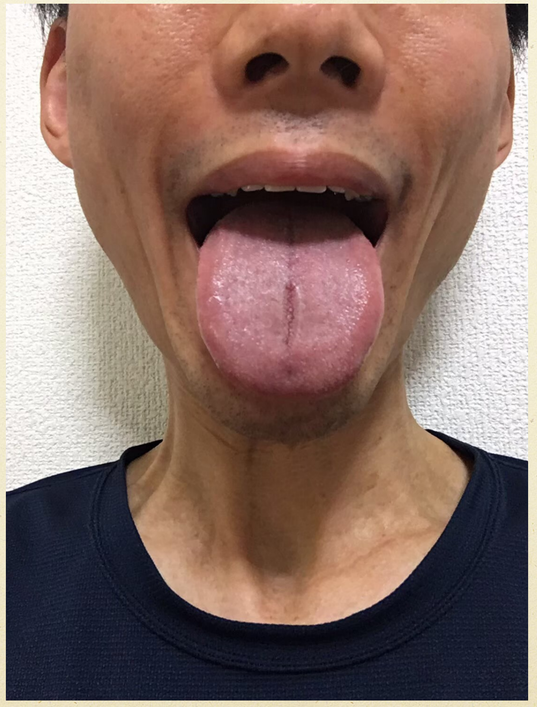
その他

歯形



気虚＋むくみ

裂紋



胃の不調
精神的ストレス

しわ

老いが早い
生命力の低下

その他

剥苔

気虚・血虚・陰虚

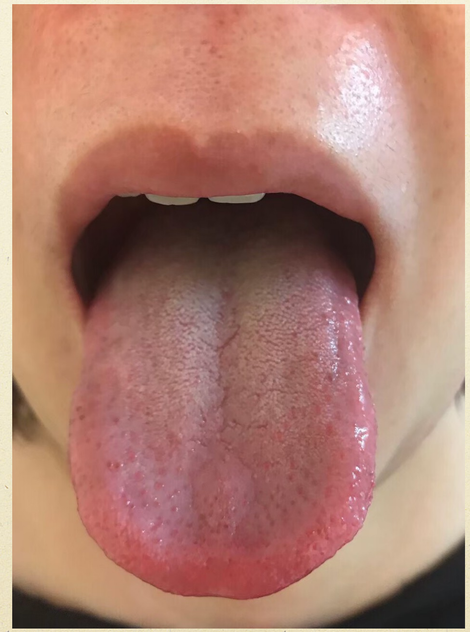
※白苔：寒証

黄苔：熱証

点刺

舌の表面がザラザラ

とげが刺さる感じ



瘀血

舌下静脈

紫色、太く膨張、網状

気滞・瘀血

舌診断のポイント

1、直前に口にしたものは考慮する
　　珈琲やジュースなど着色があれば正しい判定はできない

2、複雑に分析しない（パッと見の印象）
　　「どこが印象に残るのか？」で判定する

3、クライアントと一緒に見る、怖いことを言わない
　　「鏡を見てみて！」と教えながらレクチャー
　　怖がらせることは言わないようにする。

ワーク

ワーク１：第一印象は何が一番目につくか？

ワーク２：部位・色・形を記載しよう

STEP３：パーソナル薬膳の実践

STEP３：パーソナル薬膳の実践

【コーチのやること】

・日々の報告に対して添削とアドバイスを行う

・２週間に一度体質チェックをして変化を評価する

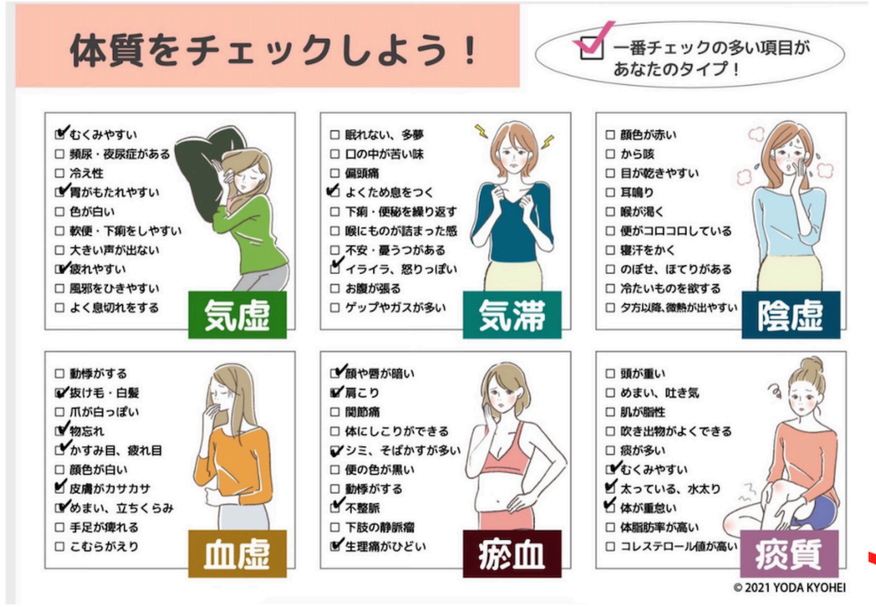
→チェックシート舌診断など

体質管理シート↓

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1K1YjIFPK7s-ZUI_rAGGGXFtYH7LQJW79GeaxkhXy7vE/edit#gid=1866964986

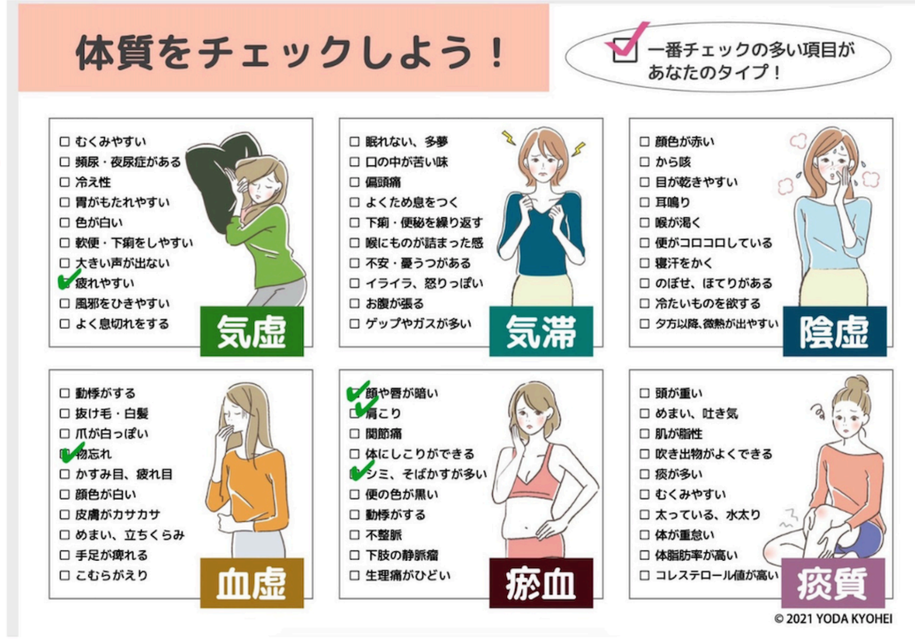
2月24日

Before
チェック数　18個



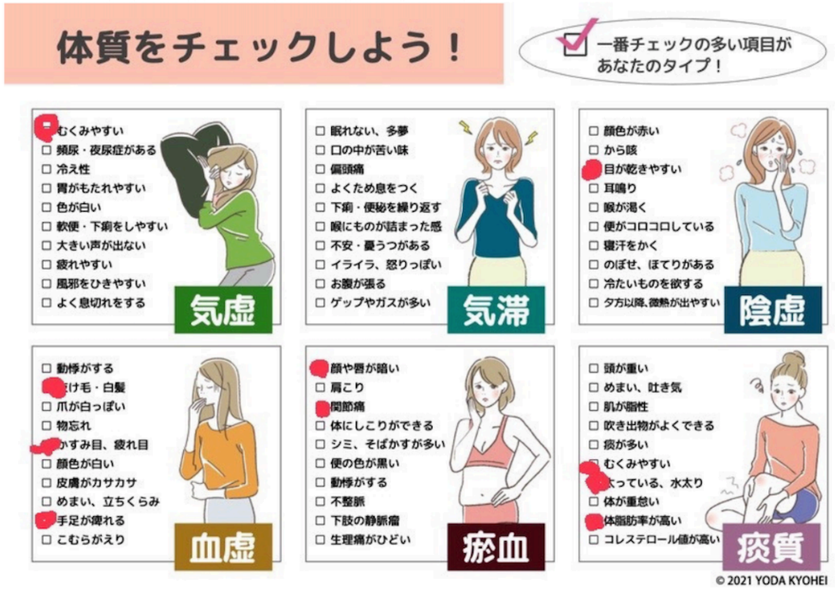
6月14日

after
チェック数　5個



2月23日

Before
チェック数　10個

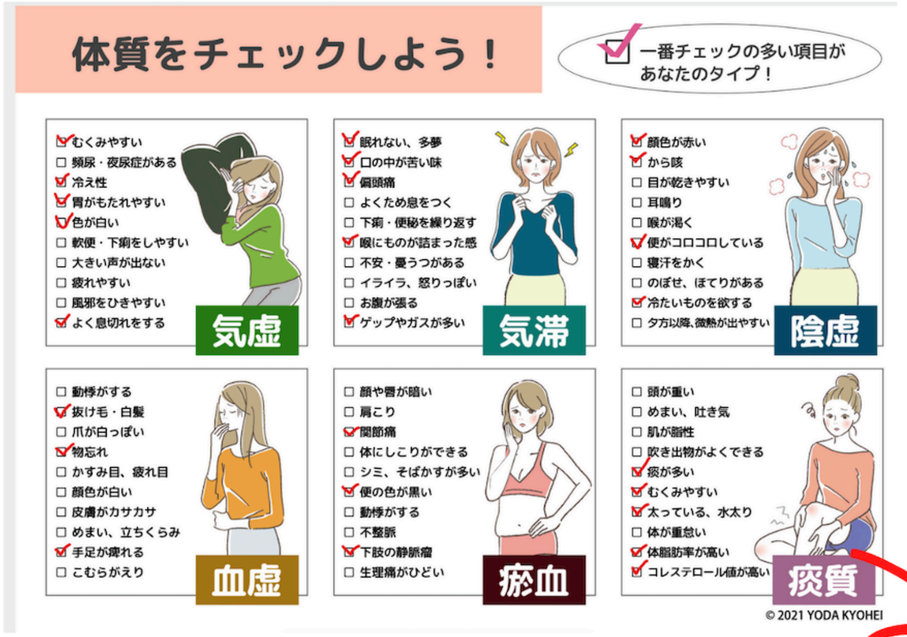


4月11日

after
チェック数　2個

2月24日

Before
チェック数　25個



4月10日

after
チェック数　12個

2月24日

Before

チェック数　25個

3月27日

after

チェック数　17個

提供の流れ

体質改善までの３ステップ

１.体質を診断する（現状把握）

・チェックシートを実施（６タイプの体質を診断）※できる人は舌診断もここで実施

・※腸内解析キットの実施&郵送

２.体質に合わせて食事を組み立てる（パーソナル薬膳の考案）

・解析結果と体質診断結果を踏まえて、クライアントにフィードバックする

事前準備：食材の適合・禁忌食材のまとめ（一週間メニューを渡せば基本OK）

必要ならパーソナルシートみたいなのを作成しても良い。

３.パーソナル薬膳の実践

・クライアントから日報を受ける

・コーチから添削とアドバイス

・体質診断を実施する（２週間に一度）