

The background of the slide features several sprigs of lavender and eucalyptus. The lavender flowers are small and purple, arranged in dense spikes. The eucalyptus leaves are green, oval-shaped, and have a slightly waxy texture. The entire scene is set against a light-colored, horizontally-grained wooden surface.

陰陽五行アロマ占い
カウンセラー
養成講座

アロマ編 15

五行色体表

			木	火	土	金	水
関連する体の部位	五臓	対応する臓	肝	心	脾	肺	腎
	五腑	対応する腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官	病気が現れる部位	目	舌	口	鼻	耳
	五主	つかさどる臓器	筋	脈	筋肉	皮膚	骨
	五液	病んだときに変化がある分泌液	涙	汗	涎 (よだれ)	涙 (はなみず)	唾
	五華	変調が現れる部位	爪	顔面	唇	体毛	髪
変調を招くもの	五季	属する季節	春	夏	土用	秋	冬
	五悪	五臓が嫌う外気	風	熱	湿	燥	寒
現れる症状変調したときに	五色	変調したときに肌に現れる色	青	赤	黄	白	黒
	五志	変調時の感情、変調をもたらす感情	怒	喜	思	悲・憂	驚・恐
	五味	変調したときに、好む味、変調をもたらす味	酸	苦	甘	辛	鹹
	五声	変調した時の声	呼	笑	歌	哭	呻

木・・・酸味（さんみ）青

- ・肝は、漢方においては肝臓だけでなく精神をコントロールする 作用もあると考えられています。

そのため、イライラした時などには酸味の強いものを口に入れることでストレスを発散させることができます



- ・春の味、酸とは「鑽」うがつこと。に通じ万物がいっせいに芽吹くこと表し、この時の味が「酸」なのです。したがって春は酸っぱいものをとる。

働き 余分な熱を鎮め、のぼせ、気分の高まりやイライラを改善する。

食材 セロリ、芹、ミント、緑茶、ほうれん草、春菊、三つ葉、レタス、笹の葉など。

注意 胃が弱く冷えを感じているときは摂り過ぎないように

五行色体表

			木	火	土	金	水
関連する体の部位	五臓	対応する臓	肝	心	脾	肺	腎
	五腑	対応する腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官	病気が現れる部位	目	舌	口	鼻	耳
	五主	つかさどる臓器	筋	脈	筋肉	皮膚	骨
	五液	病んだときに変化がある分泌液	涙	汗	涎 (よだれ)	涙 (はなみず)	唾
	五華	変調が現れる部位	爪	顔面	唇	体毛	髪
変調を招くもの	五季	属する季節	春	夏	土用	秋	冬
	五悪	五臓が嫌う外気	風	熱	湿	燥	寒
現れる症状変調したときに	五色	変調したときに肌に現れる色	青	赤	黄	白	黒
	五志	変調時の感情、変調をもたらす感情	怒	喜	思	悲・憂	驚・恐
	五味	変調したときに、好む味、変調をもたらす味	酸	苦	甘	辛	鹹
	五声	変調した時の声	呼	笑	歌	哭	呻

火・・・苦味（くみ）赤

- ・ 苦には余分な熱を取り去る清熱作用と余分な水分を取り除き、柔らかくなりすぎたものを固くする作用があり、五臓では小腸に関連します。苦の食べ物の代表としてはゴーヤが挙げられます。ゴーヤは体の熱を取り去ってくれる効果があります。



- ・ 夏の五味は苦、すなわち苦い味。「苦」とは、「勤苦」（苦しみながら務め励む、勤労）のことであり、万物をよく養い生長させること。

苦い味は体を冷やす作用、ストレスによって逆上した気を降ろす作用があります

働き 血液を補い、貧血傾向の改善。血液の巡りをよくする

食材 クコの実、グランベリー、人参、棗、レバーマグロ、血合いの多い青み魚など。
赤ワイン、ブドウ、紅花、ココア、紅麴など

注意 胃腸が張っているときは摂り過ぎないように

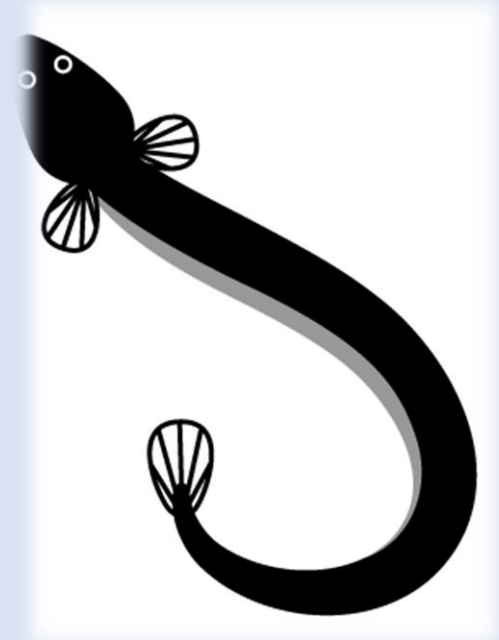
五行色体表

			木	火	土	金	水
関連する体の部位	五臓	対応する臓	肝	心	脾	肺	腎
	五腑	対応する腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官	病気が現れる部位	目	舌	口	鼻	耳
	五主	つかさどる臓器	筋	脈	筋肉	皮膚	骨
	五液	病んだときに変化がある分泌液	涙	汗	涎 (よだれ)	涙 (はなみず)	唾
	五華	変調が現れる部位	爪	顔面	唇	体毛	髪
変調を招くもの	五季	属する季節	春	夏	土用	秋	冬
	五悪	五臓が嫌う外気	風	熱	湿	燥	寒
現れる症状変調したときに	五色	変調したときに肌に現れる色	青	赤	黄	白	黒
	五志	変調時の感情、変調をもたらす感情	怒	喜	思	悲・憂	驚・恐
	五味	変調したときに、好む味、変調をもたらす味	酸	苦	甘	辛	鹹
	五声	変調した時の声	呼	笑	歌	哭	呻

土・・・甘味（かんみ 黄）

- ・甘には滋養作用と弛緩作用があり、五臓では胃に関連します。
滋養作用とは、栄養を与える作用
弛緩作用とは緊張した状態を和らげる作用
身体が疲れた時に、甘いものを食べたくなるのは体がこの滋養作用を求めるもの。
緊張状態のときに甘いものを口に入れると緊張がほぐれるのは、弛緩作用があるからです。
- ・特に、夏の土用には色々なものが甘くなります。
漢方では、キャベツやいも、果物の他、肉そしてウナギも甘いもののに分類されます。甘は気や血を補う作用があります。

働き	消化機能を整え、下痢気味を改善、気力の衰えを改善する
食材	味噌、大豆、じゃが芋、パイナップル、黍、南瓜など
注意	過剰摂取しないなら特に無し

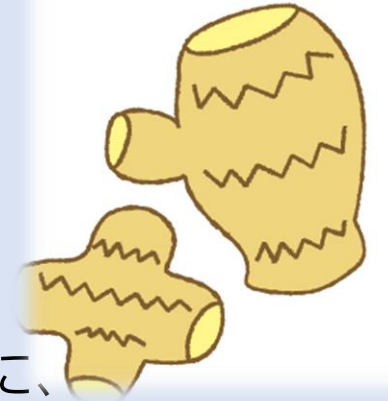


五行色体表

			木	火	土	金	水
関連する体の部位	五臓	対応する臓	肝	心	脾	肺	腎
	五腑	対応する腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官	病気が現れる部位	目	舌	口	鼻	耳
	五主	つかさどる臓器	筋	脈	筋肉	皮膚	骨
	五液	病んだときに変化がある分泌液	涙	汗	涎 (よだれ)	涙 (はなみず)	唾
	五華	変調が現れる部位	爪	顔面	唇	体毛	髪
変調を招くもの	五季	属する季節	春	夏	土用	秋	冬
	五悪	五臓が嫌う外気	風	熱	湿	燥	寒
現れる症状変調したときに	五色	変調したときに肌に現れる色	青	赤	黄	白	黒
	五志	変調時の感情、変調をもたらす感情	怒	喜	思	悲・憂	驚・恐
	五味	変調したときに、好む味、変調をもたらす味	酸	苦	甘	辛	鹹
	五声	変調した時の声	呼	笑	歌	哭	呻

金・・・辛味（しんみ）白

- 辛味には、汗をかくことを促進する発散作用と、気血の巡りを良くする運行作用があり。



- 辛い食べ物の代表的な存在であるトウガラシを使った料理を食べているときに、徐々に体が熱くなっていき、鼻の頭などに汗。

これはトウガラシの辛味の発散作用で毛穴が開いて汗をかき、運行作用によって全身の気や血のめぐりがよくなって、体が温まったということになります。

- 金は万物を裁断する殺気を持っています。そのため、金の殺気により万物が枯れたり殺されたりすると、味が辛くなると考えられます。

働き 呼吸気道と皮膚を潤す働きがある

食材 大根、カブ、百合根、白木耳、白ごまなど

注意 冷え性がきつときは生食は控えめに

五行色体表

			木	火	土	金	水
関連する体の部位	五臓	対応する臓	肝	心	脾	肺	腎
	五腑	対応する腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官	病気が現れる部位	目	舌	口	鼻	耳
	五主	つかさどる臓器	筋	脈	筋肉	皮膚	骨
	五液	病んだときに変化がある分泌液	涙	汗	涎 (よだれ)	涙 (はなみず)	唾
	五華	変調が現れる部位	爪	顔面	唇	体毛	髪
変調を招くもの	五季	属する季節	春	夏	土用	秋	冬
	五悪	五臓が嫌う外気	風	熱	湿	燥	寒
現れる症状変調したときに	五色	変調したときに肌に現れる色	青	赤	黄	白	黒
	五志	変調時の感情、変調をもたらす感情	怒	喜	思	悲・憂	驚・恐
	五味	変調したときに、好む味、変調をもたらす味	酸	苦	甘	辛	鹹
	五声	変調した時の声	呼	笑	歌	哭	呻

水・・・鹹味（かんみ）しおからい 黒

- 鹹味（かんみ）塩辛い味のこと。鹹には軟化作用と散結作用があり、これらはどちらも固いものをやわらかくする作用のことです。
- 冬は寒くて、そして万物が固くなるので、柔らかくするために
冬は鹹



働き 発育促進や老化防止、滋養強壯の働きがある

食材 黒ゴマ、黒豆、黒米、イカ墨、海老、蠣、スッポンなど

注意 老廃物が貯まっている、二日酔い、腫れたニキビがあるときは摂り過ぎないように

五味のバランス

* 五味は五臓を補う一方で

- ◆ 過剰に摂取すると逆に五臓を弱らせる
- ◆ 塩辛いものを食べ続ける⇒腎が弱る（むくみ）
- ◆ 甘いものを食べすぎる⇒胃腸障害（口の周りに吹き出物）
- ◆ 辛い食べ物の摂りすぎ⇒気管支に悪い影響（咳を誘発・気管支炎を悪化）



五味のバランス

* 五味のバランスを考えた食事をとることが五臓の調子を整え、健康を維持

甘いものと酸っぱいもの

辛いものと苦いものなど

反対の作用をもつ食べ物を組み合わせて作る料理が多い

五味・五色のバランスを整えて食事をとることが大切です

・ おせち料理

栗きんとん・・・黄（土）、海老やいくら・・・赤（火）

黒豆・昆布巻き・・・黒（水）、かまぼこ・大根・おもち・・・白（金）

青菜・・・青（木）

・ 節分 恵方巻

ほうれん草・・・青

桜でんぷん・・・赤

たまご焼き・・・黄色

ごはん・・・白

海苔・・・黒

まとめ

- 1、東洋医学の概念を理解する
- 2、五臓とそれに対応する精油について理解する。