

アロマ講師を目指す方や
アロマ好きのサロン

Life of Aroma

月額サービス

アロマ好き
集まれ！

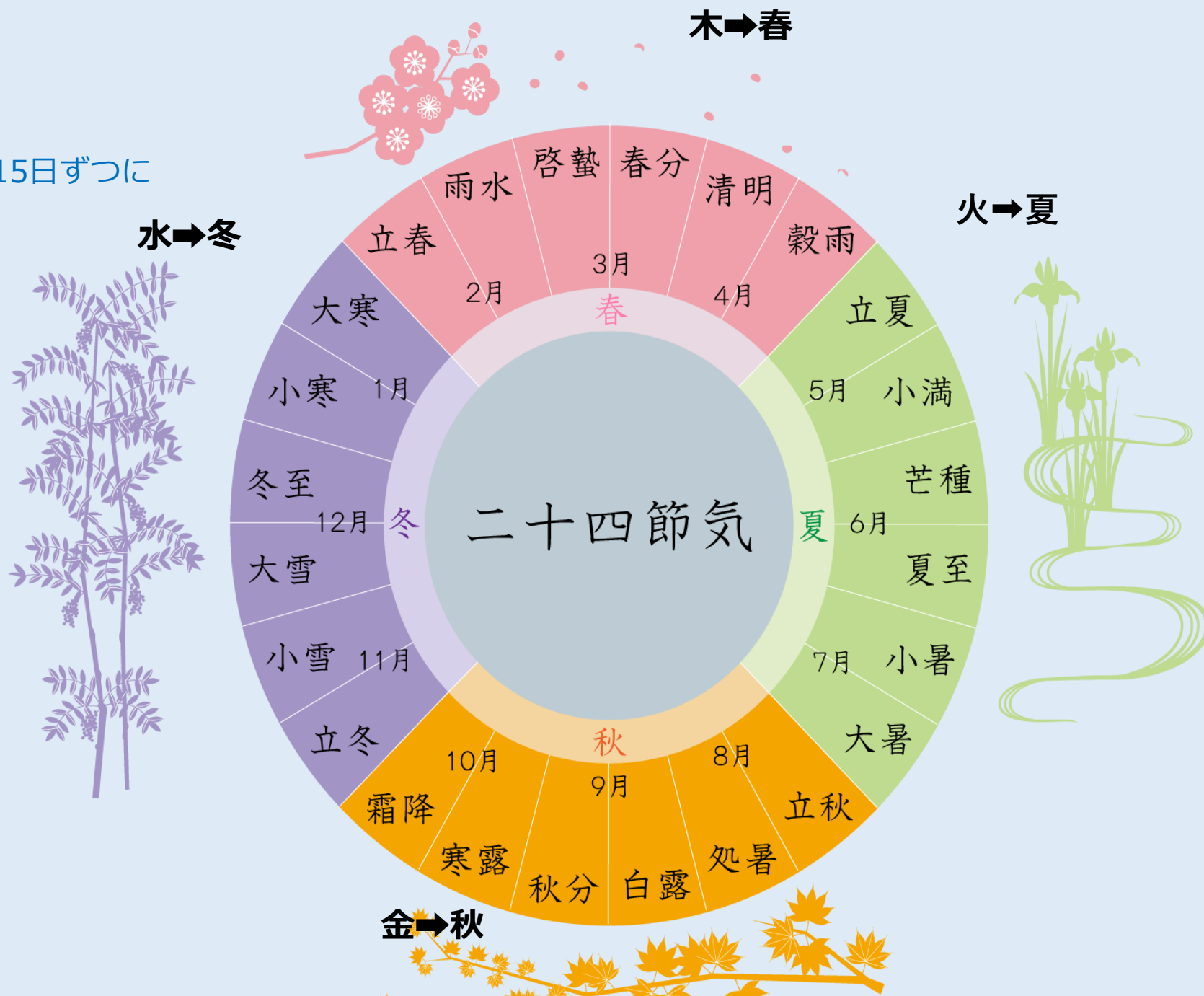
ブラッシュアップ
アロマ サロン



二十四節気
開運 アロマ

二十四節季

1年を24等分にし、約15日ずつに分けた季節



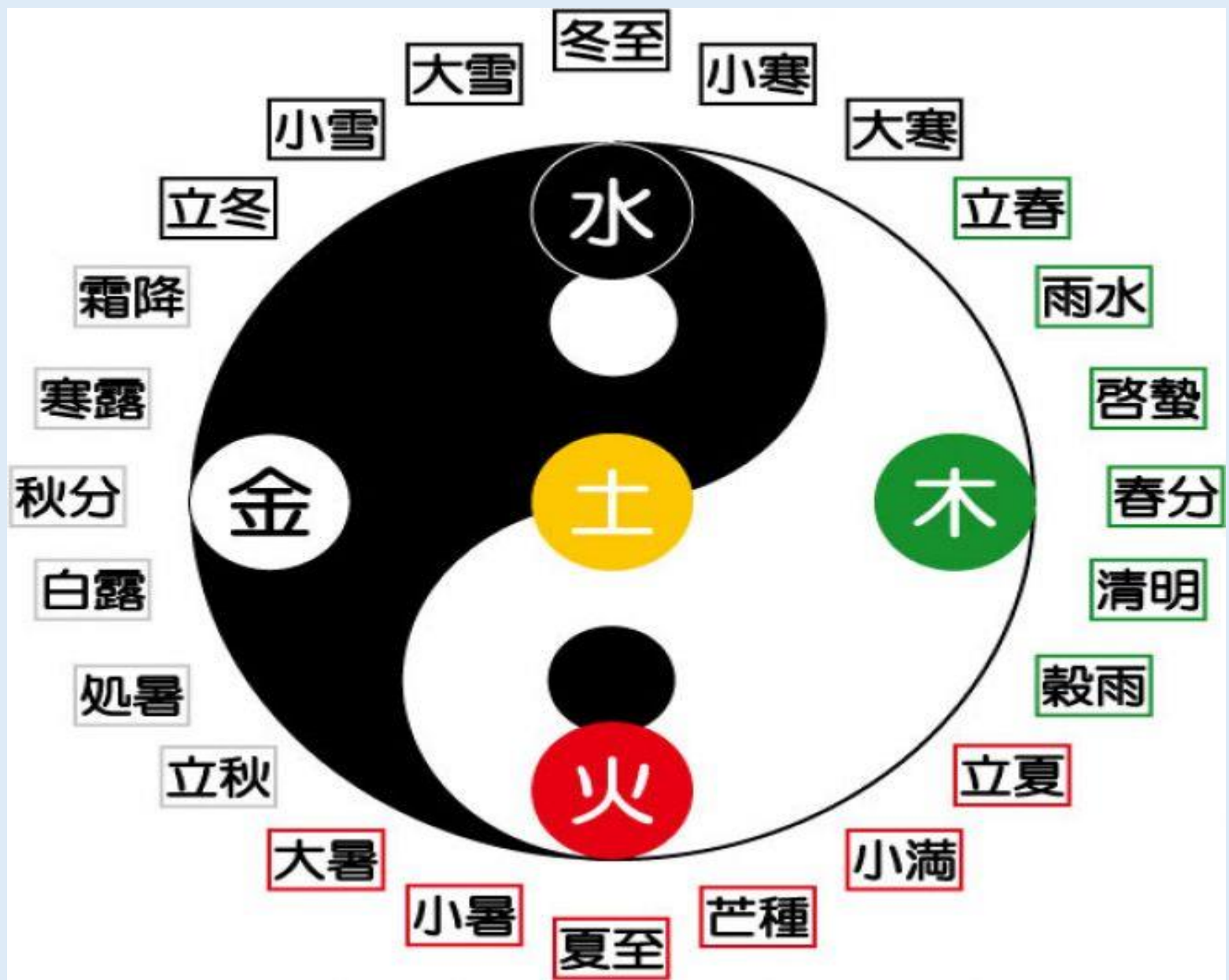
夏

立夏	りっか	暦の上で夏が始まる日	05月05日
小満	しょうまん	木々が青々しく万物の成長する頃	05月21日
芒種	ぼうしゅ	穀物の種巻きをする頃	06月06日
入梅	にゅうばい	梅雨の季節に入る頃	06月11日
夏至	げし	一年で最も昼が長い日	06月21日
半夏生	はんげしょう	半夏という薬草が生える頃	07月02日
小暑	しょうしょ	暑さが本格的になっていく頃	07月07日
大暑	たいしょ	最も暑さの厳しい頃	07月23日
土用	どよう	四立の前の約18日間	07月23日

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)	涕 (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	塩辛い
	五声	変調した時の声	呼	笑	歌	哭	呻

暦を知るとは・・・



暦を知るとは・・・

陰陽を元に四季ができ、真ん中（中央）という発想が加わり

世界を五つに分類していく学問が「五行説」

「五行説」は自然界に存在するものはすべて「木・火・土・金・水」でできている

夏（火）太陽が燃える

冬（水）水が生命を育む

春（木）上へ上へ伸びる

秋（金）実り

長夏（土）万物を育てる （季節ではムシムシした夏と季節の変わり目）

暦を知るとは・・・

現代人は文明の発展により、自然に依りて生きていくことを無視して生活しています。

『黄帝内経』では

「天人相応」・「天人合一思想」・・・人間も自然の一部であり、

人間もひとつの小さな宇宙であるという考え方

自然環境に合った生活をしていないと病気になる

生活に季節感が失われ、体に不調が起きやすくなっています。

旬のものには「気」が増幅されています。気はエネルギー、

イキイキしたパワーを持っており、食べた人の体にパワーを授けてくれます。

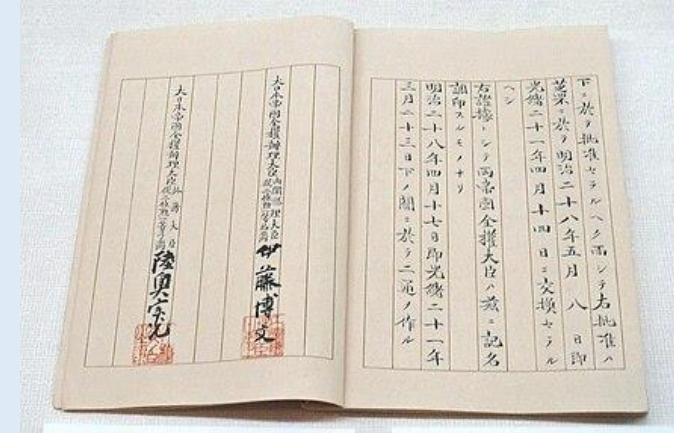
季節に寄り添いながら暮らすことで

私たちは季節感を取り戻し、自然治癒力がアップします。

心身共に健康で美しい状態に自分自身を導いていきましょう。

そのためには、暦を知り四季を感じながら取り入れることで

心も身体も自然に戻り、元々持っていた自然治癒力や第六感を感じやすくなります！



小暑 7/6~ 辛未

7/22 大暑



梅雨明け近く、徐々に暑さが暑さが増していく時期



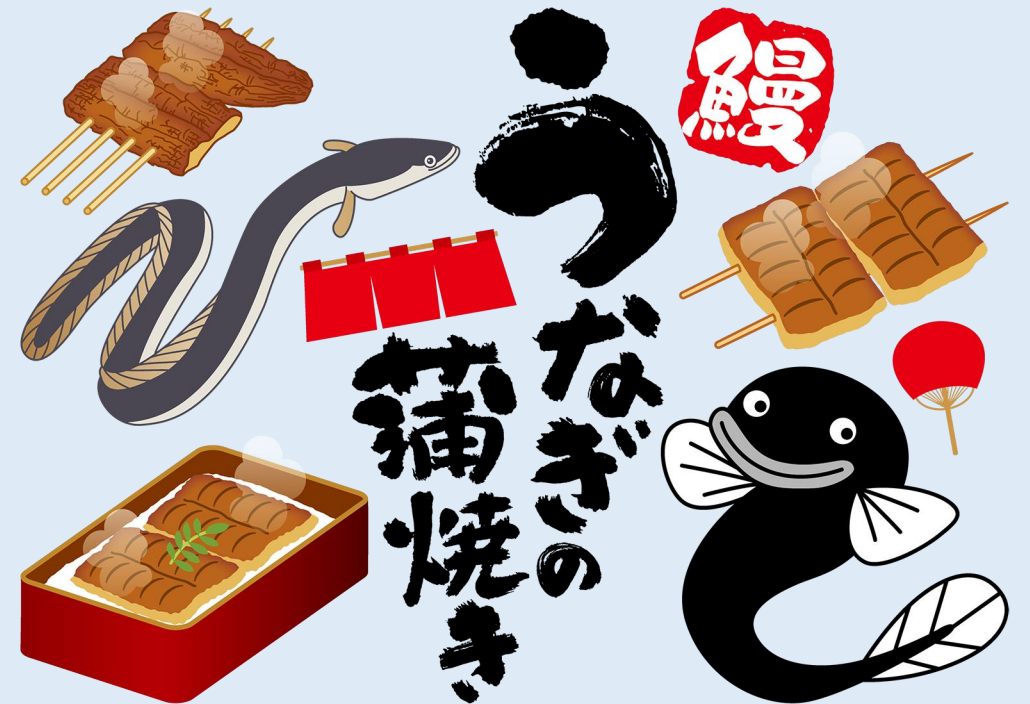
激しい夏の暑さ。夏の厳しい暑さの頃

夏土用 7/19~8/6

7月24日水は
土用の丑の日

* 土用の期間は季節の変わり目にあり、
体調を崩しやすい期間だとも言われています。
また土いじりや引越し、就職などの行為を避けた方が良い
とも言われています。
ただし、期間中の「間日」に行えば問題なし
7/19. 7/26. 7/27. 7/31.

8月5日 (月)



なぜ「うなぎ」が土用の丑の日に食べられるようになったのか？

◆夏バテ防止のため

土用は季節の変わり目であることから、気温の変化などにより体調を崩しやすい時期です。特に夏の土用は夏の暑さから食欲も無くなり、夏バテしやすい時期

うなぎには身体の免疫力を高めるビタミンA、疲労回復効果があるビタミンBが豊富に含まれています。他にも骨や歯を丈夫に保つビタミンDや脳神経細胞を活性化するDHA、血液をサラサラにするEPAなども含まれ、うなぎ一尾でたくさんの栄養素を取ることができるので、夏バテを防止する効果が期待できます。



「う」のつくオススメ食材

『う』のつくものは、鰻以外でも良いですが、

「栄養補給には、牛と鰻、暑気あたり予防には瓜、暑気あたりと解毒には梅。

食欲がないときにはうどんなどがおすすめ



▼牛

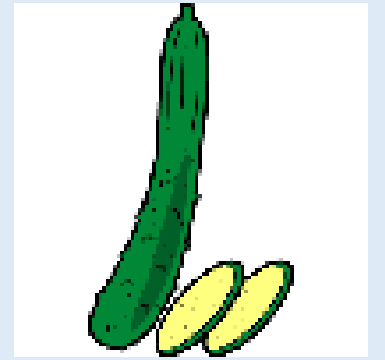
丑=牛なので、胃腸が疲れて体力が落ちている時に食べる良い食材の1つ。

脂身の少ない赤身のものをさっぱりとした調理法で

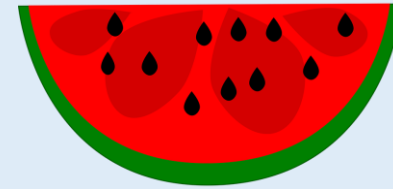
▼瓜(うり)

体の余分な熱と湿気を取り除いてくれるので、暑気あたりの予防に良い。また水分バランスの調整を行なう作用もあり。体を冷やすので、胃腸が冷えている人やあまりに消化力が落ちている人は避けて。

- ・きゅうり・・・体の熱を取る、利尿する、体を潤す
- ・苦瓜(にがうり、ゴーヤ)・・・熱中症を予防、目のできものなどの熱毒を取る
- ・かんぴょう(夕顔)・・・利尿作用がある、熱を取る、体を潤す
- ・スイカ、メロン・・・熱中症を予防する、利尿する、渴きをいやす



※特に苦瓜とスイカは体を冷やす作用が強いので注意



▼梅干し

梅干しを作るためにこの時期に天日干しすることを「土用干し(どようぼし)」と言います。

梅干しは食欲不振、喉の渴き、解毒作用、熱をとる、といった高い効用があります。

「梅はその日の難のがれ」と言われていますが、1日1個食べたいものです。

▼うどん

温かいうどんは米よりも消化が早いので、消化力が落ちて食べやすいのですが、しっかり噛むようにしてください。タンパク質や野菜なども一緒に食べるようにすれば夏バテ予防としては完璧です。

夏土用 7/19～8/6
季節の変わり目に注意

温度差の変化に体が順応しなくなる
夜更かしや、激しい運動は控え
エネルギーを使いすぎないないように、
のんびり過ごす

夏を乗り切る

- 1、腹八分目
- 2、お白湯を多めに取る
- 3、耳回し
- 4、お風呂
- 5、よく寝る
- 6、ペパーミント

