



「医食同源」Vol.



日本では、「医食同源」という言葉がよく使われますが、今回は、「五味は五臓を補う」を取り上げましたので、今回は食品の色と臓器との関係についてお話を進めて行きたいと思います。

【五色】から五臓を強化する

食材には色々な色があります。食材の色と五臓の関係をすることで、五臓の強化改善に役立ちます。食材の色は、目から入ってくる情報（感じる）からでもそれぞれの臓器に癒し効果が有ります。

肝臓を強くする(癒す)色は青です。

心臓を強くする(癒す)色は赤です。

脾臓(胃腸)を強くする(癒す)色は黄です。

肺臓を強くする(癒す)色は白です。

腎臓を強くする(癒す)色は黒です。



活用表	強化色	効果 改善に役立つ部分等	強化代表的食物
肝臓	青色	肝臓病全般 咽頭 舌 神経痛 耳 だるさ 筋のひきつり 目の疲れ 生理不順 イライラの改善等	酸味を含む にら ヨモギ しそ 緑豆 ビーマン キュウリ 小松菜 茶 へちま ゴーヤ ホウレンソウ 若菜 春菊 アスパラ セロリ パセリ わさび りんご(紅以外)梅 メロン さんま アジ ワカメ 海苔 青汁
心臓	赤色	心疾患全般 脈の乱れ 味覚障害 不眠症うつ不安 眼球 精神的疾患 健忘 口内炎	苦味を含む 小豆 柿 唐辛子 みょうが 紅茶 ココア 赤ワイン ブドウ イチゴ サクランボ トマト レバー たこ タイ 鮭 豚肉 蟹 エビ いくら 卵
脾臓 (胃腸)	黄色	すい臓 胃疾患全般 むくみ 気力の回復 夏バテ 口内炎 鼻炎 腰痛 関節炎など	甘味を含む トウモロコシ 栗 胡桃 杏 納豆 大豆 しょうが ジャガイモ ウコン 竹の子 アサリ サツマイモ 味噌 オカラバナナ レモン パイナップル
肺臓	白色	肺疾患全般 口腔内 喘息 肌荒れ かぜ 花粉症 アトピー性皮膚炎 大腸疾患など	辛味を含む 白米 梨 ニンニク ラッキョウ 玉ねぎ 酒かす 豆腐 モヤシ チーズ 鶏肉 白ワイン 甘酒 ヨーグルト イカ シラス ホタテ貝
腎臓	黒色	腎疾患全般 婦人科系疾患 辜丸 肛門 冷え性 耳の聞こえにくさ 骨粗しょう症 腰痛 枝毛 耳 目など	塩味を含む 黒酢 黒ゴマ 醤油 玄米 シメジ シイタケ 木耳 チアシード ナス コーヒー 鯉 ウナギ すっぽん 牡蠣 シジミ もずく ひじき 昆布 ワラビ ゼンマイ ゴボウ

彩りよく食べる...それは栄養バランスと楽しく食べることの教えです。日本の四季を尊び、色とりどりの旬の味を食べて、健康で楽しい食生活をおくりましょう。

