

## 体質別生活養生法 <<気虚タイプ>>

### **エクササイズ「軽めの運動からスタート。無理は禁物」**

- 気分の悪い日、やる気が起こらない日でも、ピラティス入門・ヨガ入門の一本だけでも受けて呼吸をし、体を伸ばした方が、気分がよくなり、疲れが取れるタイプです。
- ジョギングやエアロビクスなどの激しい運動は逆効果。疲れて基礎代謝がダウンします。
- スタジオに来られない日は、10分くらいのウォーキングをしましょう。筋力が少ないので徐々に運動量を増やします。
- ヨガ・フリージングピラティス・ストレッチピラティスのクラスがおすすめ。呼吸とともにゆっくりと体を伸び縮みさせる運動は、気の巡りも良くします。
- ストレッチポールやウェービングで自宅でのストレッチを行うのもオススメ、呼吸をメインに頑張り過ぎなくてよいです。
- 朝ヨガ(ヒーリングヨガ)を受けるなど、朝方のライフスタイル、または朝ストレッチするなど、朝から調子が良くなるような生活パターンにする事をオススメします。
- エクササイズやストレッチがストレスを除くということを念頭に、ストレスのある日こそ体を動かしましょう。

### **ライフスタイル「早寝早起きで気を高め、基礎代謝をUP」**

- 過労・睡眠不足・朝食抜き・汗のかきすぎ・食事制限(ダイエット)・病気による体力消耗・強い薬の長期服用などは気虚の原因になります。
- 気は朝つくられると考えられます。夜は早く寝て「気」を高めます。

### **食事の改善「朝食抜きは厳禁！規則正しく、体を温める食事を」**

- 気を高めて基礎代謝を活発にするために「朝食」はしっかりと食べましょう。
- 胃腸の機能を高め、気を(徐々に)補う「穀類・芋類・豆类」などをよく噛んで食べましょう。お粥もおすすめです。
- 基礎代謝を高める体を温める食べ物を意識的にとり、体を冷やす食べ物は避けましょう。

### **おすすめ食材**

穀物・豆类	動物性	魚介類	野菜
黍(キビ)、粟(アワ)、モチ米、玄米、ハトムギ、大麦、小麦、蕎麦、トウモロコシ、大豆、大豆製品、エンドウ豆	牛肉、鶏肉、鴨肉、豚肉、牛乳	鯉、エビ、鮭、帆立貝、ウナギ、アナゴ	椎茸、ニンジン、山芋、ジャガイモ、里芋、サツマイモ、カボチャ、キャベツ
フルーツ・果物・木の实	香辛料・調味料、他	漢方素材	
リンゴ、ブドウ、サクランボ、イチゴ、イチジク、銀杏、栗、梅、クルミ、ヤシ	蜂蜜	人参、蓮の実、松の実、ナツメ、ハトムギ	

