

## 体質別生活養生法 <<気滞タイプ>>

### エクササイズ「思いっきり伸ばすストレッチなどでストレスを上手に発散」

- 動きのある運動法が気の流れを良くするので、ピラティスが向いているタイプです。
- フリージングピラティス・ストレッチピラティス・ヨガクラスで、深呼吸などで心を落ち着かせるような運動がおすすめです。
- 仕事や朝晩のストレッチなど思いっきり体を伸ばすのがおすすめ。ストレスを感じたらすぐに行えるように、レッスンでのストレッチを覚えていきましょう。
- 気虚体質がなければ、バレエ・アンチエイジングピラティス・ダンス・バレエ・ベリーダンスを取り入れてもOK。特に、バレエ・ジャズダンス・ベリーダンスなど音楽に合わせた運動は気分がよくなりやすく、運動を続け易いので一生にわたっての趣味作りとして始められるのをオススメします。
- 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「ストレスをためない工夫を」

- ストレスをためること、不規則な生活は気滞の原因になります。
- 趣味や好きなことに集中することはストレス解消に効果的です。
- ミカンやレモンなどの皮を袋に入れてたり寝室に置いたり、お風呂に浮かべて楽しみましょう。

### 食事の改善「量を減らさず、食材の種類を多くして」

- 精神のコントロールには、カルシウムなどのミネラル類も大いに影響します。少量ずつ多くの食材を食べましょう。
- シソやセロリ、ニラなどの香味野菜やハーブ類を上手く利用しましょう。

### おすすめ食材

| 野菜                              | フルーツ・果物・木の实                |
|---------------------------------|----------------------------|
| 春菊、セロリ、シソ、ニラ、ネギ、小松菜、菊花、ラッキョウ、大根 | ミカン、グレープフルーツ、柚子、金柑、キウイ、ライチ |
| 香辛料・調味料・他                       | 漢方素材                       |
| 生姜、胡椒、八角、茴香                     | 薄荷、陳皮、菊花、玫瑰花、シソ            |

## 体質別生活養生法 <<血虚タイプ>>

### 運動「骨盤の血行を良くする下半身運動を」

- まずは、軽めのピラティス入門からはじめましょう。十分体力が付いてきたら、ベリーダンス・バレエ・ジャズダンスなどを増やしていきましょう。いきなりジョギングするのはオススメできないタイプです。
- 骨盤ストレッチ、ビューティーパールヴィス®、カラダ調整ヨガ、ピラティス初級などでしっかり骨盤周りの筋力を高めて、血流を良くすることが大切なタイプです。
- 座りながらできる簡単な体操や、お風呂上りのストレッチはおすすめです。レッスンで行うストレッチを覚えていきましょう。
- マットピラティスに慣れたら、サポートのあるチェア&リフォーマーのクラスで血流を高めていきましょう。

### ライフスタイル「不規則な生活をしないように気をつけましょう！」

- 無理なダイエット、朝食抜き、偏食少食、目や脳の使いすぎ、夜更かしなどは血虚の原因となります。
- 女性の場合、経血の量が多い、不正出血も血虚の原因になります。
- 熱いお風呂や長風呂は、立ちくらみの原因になるのでやめましょう。

### 食事の改善「ドライフルーツやナッツ類で血液補充」

- 黒い食材、赤い食材を積極的にとりましょう。
- 「酸甘化陰」つまり、体を潤すために「甘味」と「酸味」の食材を一緒に使いましょう。
- ドライフルーツやナッツ類など種や実のものを積極的にとりいれましょう。

### おすすめ食材

| 穀物・豆類                     | 動物性                     | 魚介類           | 野菜                   |
|---------------------------|-------------------------|---------------|----------------------|
| 黒豆、黒米                     | 烏骨鶏、羊肉、動物のレバー、赤みの肉、牛乳・卵 | アナゴ、ナマコ、牡蠣、イカ | ヒジキ、ほうれん草、ニンジン、黒キクラゲ |
| フルーツ・果物・木の实               | 香辛料・調味料、他               | 漢方素材          |                      |
| レーズン、ライチ、黒胡椒、クルミ、落花生（皮付き） | 黒糖、ローヤルゼリー              | ナツメ、クコの実、松の実  |                      |

