

体質別生活養生法 <<瘀血タイプ>>

エクササイズ「血行を良くする、全身運動を」

- 滞った血の巡りを良くすることで血中脂肪をためにくくし、体脂肪をつきにくくすることがポイントのタイプ！
- 骨盤の血行を良くし、うっ血をとるために、骨盤を回す、ベリーダンスやジャズダンス、腰や足を中心にした骨盤調整ピラティスや骨盤ストレッチがオススメです。
- 慣れてきたら下肢の筋力を高め血流を良くするバレエやチェア&リフォーマー、アンチエイジングピラティスにも参加してみましょう。
- 腰や下半身のストレッチを毎朝毎晩こまめに行えると良いです。
- 冷えやすい冬は体を温める為にバレトンやアンチエイジングピラティスを取り入れましょう。

ライフスタイル「身体を動かして血行を良くさせましょう」

- ストレス、冷えは瘀血の原因になります。生理前や生理中に重なると血行が悪くなって、瘀血がひどくなります。
- 冷えやうっ血になりやすいので、冷房は控えめにし、腰を中心に体を冷やさないように。血行を良くするためにシャワーよりも湯船につかることが良いでしょう。
- 「気・血・水」を巡らせるよう、長時間の同じ姿勢は避け、軽いストレッチや散歩をこころがけましょう。

食事の改善「体を温める、血行を良くする食事を」

- 「辛味野菜」は血の巡りを良くします。生姜、ニンニク、ラッキョウなどを積極的にとりましょう。
- 酢には血の巡りを良くする作用があるので料理には積極的に使いましょう。

おすすめ食材

穀物・豆類	動物性	魚介類	フルーツ・果物・木の实
黒豆	カニ	タマネギ、ニラ、ネギ、ニンニク、ラッキョウ、ナス、ミョウガ、唐辛子、黒キクラ	桃
香辛料・調味料、他	漢方素材		
酢、生姜、少量の酒（紹興酒、赤ワインなど）	ペニバナ、山査子、田七人參、ウコン、玫瑰花		

体質別生活養生法 <<水滞タイプ>>

エクササイズ「筋力をつけて、汗が出るくらいの運動ができる目標で」

- まずはピラティス入門を受け続け、シェイプアップピラティスやチェア&リフォーマーのクラスが受けられるように目標を持ちましょう。
- ピラティスで体力と筋力をつけ、発汗を促すバレトン・アンチエイジングピラティス・ジャズダンスを受けられるようにしていきましょう。
- リンパストレッチやカラダ調整ヨガに参加して、水分代謝をよくするエクササイズやストレッチを覚えましょう。
- スタジオに来られない日は、ウォーキングをじっくり行うなど、じわじわ汗をかくものがおすすめです。

ライフスタイル「新陳代謝を良くして、身体の冷えをとる」

- 水分代謝の妨げになる、身体の冷えには注意。とくに冷えやすい腰や足などははらまきやレッグウォーマーでしっかりガードしましょう。
- 湿気に弱い体質です。日当たりの良い部屋を寝室にし、ふとん干しもこまめに行いましょう。
- 新陳代謝を活発にする入浴はなるべく長めに。水分代謝も促してくれます。

食事の改善「水分のとりすぎに注意し、飲み物はなるべく温かいものにする。」

- 水分代謝が悪く、水太りしやすいので、水分（果実や飲酒も）のとりすぎには要注意！
- 体が冷えるタイプは「熱性」「温性」、熱がこもるタイプは「涼性」「寒性」をとるようにしましょう。
- のどが渇いた時でも、なるべく温かいものを、ゆっくり少しずつ飲むよう、心がけましょう。

おすすめ食材

穀物・豆類	動物性	魚介類	野菜
ハトムギ、トウモロコシ、小豆、緑豆、黒豆	鶏肉、鴨肉	アサリ、シジミ、鯉、昆布、海苔、ワカメ、ハマグリ、クラゲ	キュウリ、セロリ、大根、ジャガイモ、冬瓜、モヤシ、ナス、空心菜
フルーツ・果物・木の实	香辛料・調味料、他	漢方素材	
スイカ、ブドウ、イチゴ、キウイ、パイナップル、梨	生姜	南蛮毛、金針菜、ハトムギ	