



からだの不調を舌でチェック！！

舌の状態をみることで、身体のバランスが崩れていないかどうか知ることができます。舌の色や形、苔のつき方や状態をみてみましょう。

健康的な舌

薄いピンク色で口におさまるサイズ、舌苔は全体に薄く付き、舌の裏の静脈が腫れていない状態



舌の裏

2本の静脈が青黒く、腫れている
→血が滞っている



色

紫色っぽい

→血が滞っている



白っぽい

→気や血が不足している、
からだがかえている



赤い

→熱がある



形

表面が乾いて ひび割れがある

→熱がある、体内の
水分が不足している



薄い

→気・血・水が
不足している



まわりに歯形がついて デコボコしている

→水分の代謝
が悪い、
気が不足
している



大きくて むくんでいる

→水分の代謝が悪い



舌苔

舌苔がない

→体内の水分が
不足している



舌苔が薄くて白い

→冷えている



舌苔がやや厚く白い、 または黄色い

→胃腸が炎症を
起こしている、
水分の代謝が
悪い



舌苔が厚い

→胃腸の働きが
悪くなっている



他にも注意していただきたい舌があります。「これは何？」と思ったらお気軽にご相談ください。

引用：根本幸夫、株式会社かんき出版、おうちではじめよう！漢方生活、2014、P.19

薬膳のすすめ～舌のタイプ別おすすめ食材～

舌の状態が確認できたら、身体のバランスをよくするために状態に合わせた食材を摂りましょう。よくある舌のタイプ別におすすめ食材を一部紹介します。参考にしてみてください♪

- **紫色っぽい** 血の循環を良くする食材を摂りましょう！
黒豆、納豆、玉葱、菜の花、なす、セロリ
- **先端だけが赤い、両脇が赤い** 熱をとる食材を摂りましょう！
はとむぎ、豆腐、セロリ、なす、きゅうり、筍、れんこん、バナナ
- **周りに歯形がついている** 気を補う食材を摂りましょう！
じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ、椎茸、鶏肉、うなぎ

他のタイプの方の薬膳についてもご案内いたします。お尋ねください。

健康測定会のお知らせ

5月14日(火) 10:00~16:00 骨密度測定・血管年齢測定

血管の硬さが分かる血圧計を新たに導入しました。

費用無料でどなたでもご参加いただけますのでお気軽にいらしてください♪

次回の予定 6月11日(火) ストレス測定・血管年齢測定

ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月~金 9:00~18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。

