



## 中医学とダイエット

中医学では、身体のバランスが崩れる事で太りやすくなってしまおうと考えます。身体のバランスが崩れると代謝が落ち、必要以上に脂肪や水分を溜め込みやすくなるのです。ダイエットといえば食事制限や運動を行うかと思いますが、一生懸命取り組んでいてもなかなか痩せない…そんな経験をしたことはありませんか？自分の体質に合ったダイエットを行う事で、身体のバランスが整い、健康的なスリムダウンを目指すことができます。

### ■おデブさん4つのタイプ

タイプ	説明	おすすめ食材・アドバイス
<b>気不足おデブさん</b> 	脾の働きが弱く、気を生成できないタイプ。気が不足して代謝が悪くなり、脂肪が付きやすくなります。気が足りないと筋力が弱くて、たるみやすく、下半身がぽっちゃりしています。水太りタイプや冷えタイプもここに含まれます。	<b>【気を補う食材】</b> きのこと類・豆類・芋類・エビ・鮭  <b>【一言アドバイス】</b> 胃腸の調子を整えましょう
<b>気巡り不良おデブさん</b> 	ダイエットをしてもすぐに逆戻りするタイプ。ストレスで気が滞っていることで太りやすくなります。また、ストレスを食欲で解消してしまう傾向があります。他に、生理前にイライラしやすい、体重の増減が激しいということがあります。	<b>【気を巡らせる食材】</b> セロリ・春菊・三つ葉・ハーブ類・大根・そば  <b>【一言アドバイス】</b> ストレス解消を心掛けましょう

### 血巡り不良おデブさん



血の巡りが悪く、身体の細部まで栄養が行き渡らず、代謝が低下しているタイプ。代謝が低下することで、老廃物がたまり、脂肪が付きやすくなります。年齢を重ねるほど太りやすい、打ち身やアザがしやすい、シミやそばかすが多いなどのお悩みがあることもあります。

**【血を巡らせる食材】**  
サバ・玉ねぎ・ナス・黒きくらげ・らっきょう・黒酢

**【一言アドバイス】**  
適度な運動をしましょう

### 熱おデブさん



食欲が旺盛で、肉や揚げ物が大好き、野菜は嫌いという方は身体に熱を持ちやすくなります。胃が熱を蓄えて、お腹が空きやすくなり、必要以上に食べてしまいます。たくさん食べられるので、水分や脂肪を身体にため込みやすくなります。

**【身体の熱をとる食材】**  
トマト・きゅうり・ごぼう・ゴーヤ・あさり・海藻類・こんにやく

**【一言アドバイス】**  
脂っこいものを避け暴飲暴食を控えましょう

## 体組成計のご案内

当薬局ではInBodyという体組成計を設置しております。無料・予約不要で測定ができますので、みなさまもお気軽に測定にいらしてください。体重・体脂肪量・筋肉量・内臓脂肪レベルなどを知ることができます。

体重だけではなく、筋肉と脂肪のバランスを整えることが大切です！



処方箋調剤・漢方相談・在宅訪問

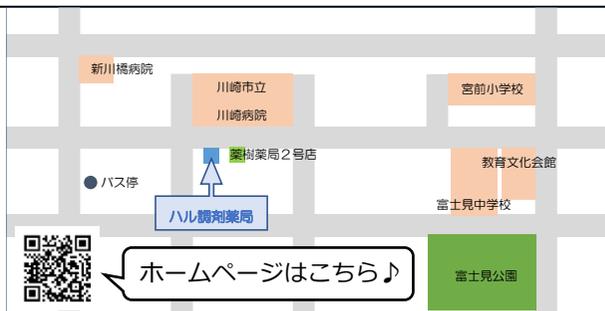
### ハル調剤薬局

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。



ホームページはこちら♪