

第20回（1年）

1. 日 時：令和5年12月1日（金）
13：30～15：30
2. 場 所：へきしんギャラクシープラザ大会議室
3. テーマ：「中医学の食養生」
4. 講 師：劉 桂平先生（日本中医学研究会講師）
5. 出席者：18／19名
6. 内 容

○未病⇒病気になる前の段階。中医学では「食事の乱れ」「精神的ストレス」「過労」「睡眠不足」等を原因とする病気に対して、内臓のバランスを整え、体質改善しながら治す。自分の体質に合った食養生を実行することが大切。

○摂り過ぎると体に害をもたらす食べ物

⇒甘いもの・油もの・肉類等9分類ある。これらは脾臓（消化器系全般）の機能を低下させる。

○元気になるために毎日習慣にしてほしいこと

- ・煮物など和食を中心に「腹八分目」を心掛ける。よく噛むこと（一口30回）。
- ・「腹八分目」⇒胃がたれない・体が重くならない・快便
- ・季節の野菜を加熱して多く摂る。
- ・適度な運動をする。朝日や優しい日光を浴びる。
- ・早く寝て睡眠をしっかりとることを心掛ける。自律神経のバランスを良くする。

○講師からのアドバイス

- ・ヨーグルトは冷え性には不向き。牛乳より豆乳や豆腐がよい。
- ・時間で食べるのではなく、食べたい欲求時に食べる方がよい。
- ・市販の弁当は控える。旬の野菜をたっぷり食べビタミンを摂る。

7. 感 想

TV等で食事や睡眠の情報が流れている。健康のために取るべき行動はある程度分かっているが、「食養生」の意味を初めて知った。加齢とともに体の不調が出てくるが、今回の講座を機に、自分の生活や食生活を省みようと思った。

