



10月

栄養科だより

令和8年10月1日発行
第398号

朝晩の涼しさに秋の訪れを感じる季節になりました。今月は薬膳特集第3弾として、自分の体質と自分に合う食材を知る、薬膳体質診断をお届けします。



気
エネルギー

血
血液・栄養

水
血液以外の
体液

体質タイプ チェック

東洋医学では、**気・血・水**が身体の3本柱とされています。3つは互いに作用し合い、どれか1つが不足しても滞っても体の不調につながります。体質は日々変化しやすいものですが、今の自分の体質を知り、バランスを整えることが大切です。



一番多く当てはまるタイプが主な体質になります。
当てはまるタイプが複数ある場合は、それぞれを参考にしてみてください。

ききょ 気虚タイプ → エネルギーが不足しているタイプ

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 疲れやすい | ☐ 顔色が白っぽい |
| ☐ 風邪をひきやすい | ☐ 胃腸が弱い |
| ☐ 手足が冷えやすい | ☐ 動機や息切れをしやすい |
| ☐ 声に力がない | ☐ 小食、食欲が出ない |



おすすめ食材

米、鶏肉、大豆、卵、
芋類、南瓜、きのこ類など
温かく消化の良いものを
腹八分目で

きたい 気滞タイプ → エネルギーの巡りが良くないタイプ

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 頭痛が起こりやすい | ☐ 食事が不規則 |
| ☐ イライラしがち | ☐ 喉や胸がつかえる |
| ☐ 気分の浮き沈みが大きい | ☐ 下痢と便秘を繰り返す |
| ☐ ため息をよくつく | ☐ ガスが溜まりお腹が張る |



おすすめ食材

柑橘類、春菊、玉ねぎ、
らっきょう、ミントなど
香りのよい食材を
加熱しすぎず

けっきょ 血虚タイプ → 血液・栄養が不足しているタイプ

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 肌や髪が乾燥する | ☐ 眠りが浅く夢をよく見る |
| ☐ 顔色が悪い | ☐ 物忘れが多い |
| ☐ 目がかすみ疲れやすい | ☐ めまいや立ちくらみがある |
| ☐ 爪の色が淡く割れやすい | ☐ 不安感がある |



おすすめ食材

赤身肉、レバー、黒ごま、
ほうれん草、人参など
血を補う赤や黒の食材を
意識して取りましょう

おけつ 瘀血タイプ → 血液・栄養の巡りが良くないタイプ

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 肩こりがひどい | ☐ 手足の末端が冷える |
| ☐ 足がよくつる | ☐ 慢性的な頭痛 |
| ☐ しみやそばかすが多い | ☐ 唇や舌の色が紫っぽい |
| ☐ アザができやすい | ☐ 目の下にクマがある |



おすすめ食材

青魚、納豆、玉ねぎ、
生姜、桃、黒酢など
血液をサラサラにする食材や
身体を温める食材を

いんきょ 陰虚タイプ → 体内の水分が不足しているタイプ

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 顔や頭がのぼせやすい | ☐ 睡眠障害、夢をよく見る |
| ☐ 口や喉が渇く | ☐ 寝汗をよくかく |
| ☐ 目が乾きやすい | ☐ 夕方から調子が良い |
| ☐ コロコロした便が出る | ☐ 空咳が長引く |



おすすめ食材

豆腐、豆乳、れんこん、
山芋、梨、はちみつなど
潤いを補う白い食材と
甘味・酸味を一緒に摂ると◎

たんじつ 痰湿タイプ → 体内の水分の巡りが良くないタイプ

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 体が重くだるい | ☐ 胃がもたれる |
| ☐ 下半身がむくみやすい | ☐ 下痢をしやすい |
| ☐ 雨の日は調子が悪い | ☐ 肌が脂っぽい |
| ☐ 頭がぼーっとする | ☐ 揚げ物・甘い物が好き |



おすすめ食材

小豆、黒豆、海藻、
きゅうり、インゲンなど
胃腸に優しい食事を意識して
利尿作用のある食材を

「医食同源」という言葉があるように、食べ物には薬としての効能があり、日々口にする食事で体質は変わります。今の体調に合った食材を、普段の食事に取り入れてみましょう。

参考文献「やさしくはじめる漢方生活」「薬膳・漢方の食材帳」より