

食材と漢方の効果

	体を温める			体を冷やす
作用				
気を補う	もち米 カボチャ くり なつめ カリフラワー まいたけ 鶏もも肉 いわし ぶり あじ さば にしん たい あなご 黒砂糖	米 じゃがいも さつまいも やまいも 大豆 エンドウ豆 とうもろこし キャベツ ブロッコリー 生しいたけ 牛肉 鶏むね肉 鶏ささみ うなぎ さんま たら さけ ひらめ たこ ぶどう 白砂糖 氷砂糖 豆乳	あわ マツシヨリム バター	馬肉
気を巡らせる	赤しそ しそ らつきょう シナモン ジャスミン みかん きんかん 八角 大根の葉 カジキマグロ	菊花 くす パプリカ	ハッカ	ゆず グレープフルーツ 白ごま
気の流れをなおす	シナモン パクチー パセリ かぶ しその実 クローブ ライチ	菊花	小麦 そば びわ キウイフルーツ	ゆず
血を補う	鶏レバー パセリ ライチ あなご たい ぶり たちうお にしん なまこ あわび 赤貝 ムール貝	鶏肉 たまご(黄身) 牛乳 黒ごま ブルーン ぶどう 人参 クコの実 牡蠣 たこ いか 干しいたけ	ほうれんそう たまご(白身) バター	馬肉 ひじき
血を巡らせる	酒(醸造酒) パセリ ししとう にしん 酒(蒸留酒) 酢 黒砂糖	ブルーベリー ししゃも	ちんげん菜 菜の花 くわい	サフラン クレソン グレープフルーツ
水の偏りをなおす	たまねぎ まいたけ わさび からし菜 さくらんぼ 紅茶	あずき そら豆 えんどう豆 白いんげん えのきたけ 里芋 トウモロコシのひげ	はと麦 大麦 緑豆 なす わかめ もすく とうがん セロリ レタス パイナップル 緑茶	昆布 のり 大豆もやし きゅうり たけのこ しろすり すいか メロン じゅんさい はまぐり しじみ あさり かんぴょう(夕顔)

上図は漢方の効果と食材の関係を表している。左に行くほど体を温める作用が強くなり、右に行くほど体を冷やす作用が強くなる。

毎日食事の中で効果を念頭にメニューを考えては如何だろうか？

美心会回顧録 vol. 5

美心会だより第19号より

海底針とは人体を海にたとえ、その一番深いところ、すなわち急所に針を刺すという技です。

針は本物の針ではなく、貫手を表します。腰の回転

を直線の力に変えます。

バランスを保てる範囲で体勢を低くし、自然と前傾する程度に体を前に傾けます。

なを、海底針は次の閃通背を発するため、下段に身を縮めエネルギーを蓄える動作と言われることもあります。また、古流では後から来た敵に対し背負い投げの意味が含まれていました。