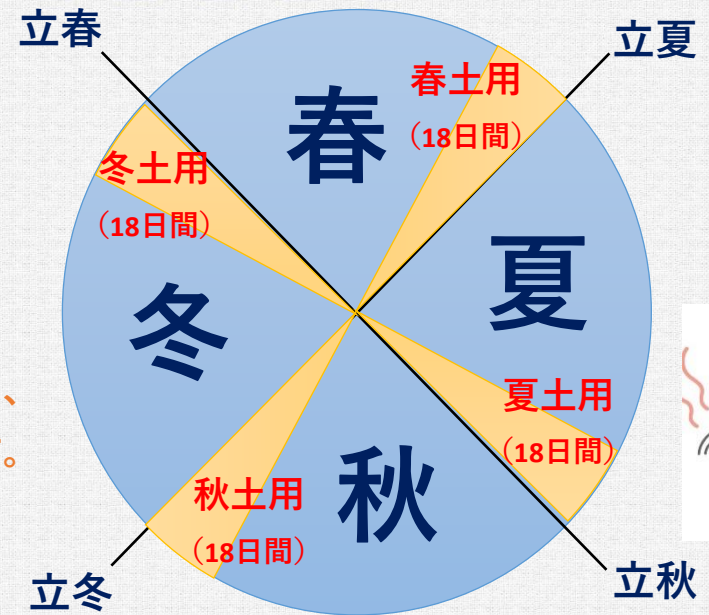
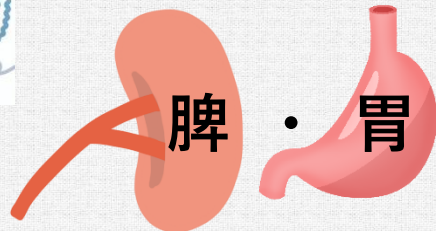


# 季節の変わり目 "土用" ってなあに？

土用とは、季節が始まる前約18日間のことです。  
日本には季節が4つあるので、1年に4回、土用もあります。  
季節の変わり目といわれる期間のことをさします。



強い風や暑さ、寒さ、大雨など天候が不安定であり、  
私たちも体のバランスを崩し、体調不良になります。



脾・胃

が良く働いてくれる時期。  
が疲れてしまう時期。

役割は、気や血や水を作り出し、全身に運びだす働き。

脾・胃が弱ってくると ↓

- ・食欲がなくなる
- ・お腹が張る
- ・だるくなる
- ・むくむ
- ・物忘れをしやすくなる
- ・下痢、便秘になる



脾・胃を守り生かすためにやってみよう

- 冷たい飲み物には注意
- よく噛んで食べる
- 食べ過ぎない
- おへその上を温める
- ゆったり過ごす
- 黄色い物・甘味を食べる
- 頑張りすぎない



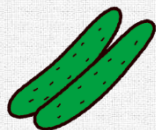
自然な甘みは脾の機能を  
助けてくれる

# おすすめの食べ物

## 「う」のつく体に良い物



- ・うなぎ・うどん・うど
- ・梅干し・馬・牛
- ・瓜（きゅうり、すいかなど）



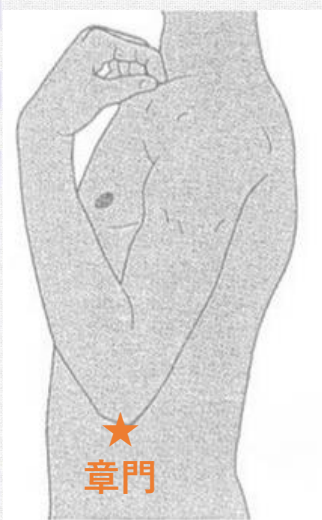
## 脾・胃に良い食べ物



- ・米・トウモロコシ・じゃがいも
- ・さつまいも・栗・にんじん
- ・かぼちゃ・ゆり根・はちみつ・ナツメ



# 脾・胃の働きを助けてくれるおすすめのツボ



## 章門 しょうもん

肋骨の下縁をなぞった先の真横部分。  
体の横で下した腕を曲げた時に、  
肘が当たる場所。  
脾の異常があると、押すと痛い。

## 商丘 しょうきゅう

足の内側。内くるぶしの前下方。  
内のくるぶしの下で、少し前（指寄り）のくぼみ。

## 中封 ちゅうほう

足関節の前内側。前脛骨筋腱の内側のへこみ。  
内くるぶしの前方（商丘と解溪の中央）

痛くない程度に指で押して刺激する。  
章門周辺含めた横腹が冷えている方は  
温めるのも効果的。



解溪とは  
足関節の前面。外くるぶしと内  
くるぶしを結ぶ線上の midpoint。

## 商丘・中封

軽く押ししたり、足首を回して刺激する。  
洗面器などにお湯を入れて、足湯をするのがおすすめ。

