



子どもの体力 底上げ薬膳講座

中医学実践コース#16

テーマ「子どもの体力底上げ薬膳講座」

1

自己紹介



講師：河口あすか
三児の母
カメラマン／WEB関係



監修：神谷成美
二児の母
足つぼ・経筋施術そえる堂

2

- 子供は天才。小さいうちから英才教育すれば何でもできるようになる。
- 子供は体力が有り余っている。




誤解！！！！！！

今日のテーマは子どもの体力への誤解を解くこと！

3

子どもの体調に関する困りごと

- 寝ない、昼夜逆転、夜驚症、夜泣き
- 便秘、便通が不規則、排便困難（出口が切れちゃうので排便が怖い子もいる )
- 病名がつかない「生きづらさ」感覚過敏、起立性障害etc...
- 偏食 足りない子ほどスーパー偏食
- 歯や骨のトラブル
- ➡みーんな、体力（気血水精）が足りない！

4



子供の睡眠の不調

睡眠トラブルは、親がつらいですね。。

5



子供の便秘

日常に支障があるレベルの便秘のお悩みは「気」がわからないと解消できない！

6

子どものメンタル



- メンタルと臓器は密接なカンケイがある！
- 心身は一体。ないぞうが整えばメンタルは凧(平穩)になる

7

発達の後回しにされがち



- 食べたものから作られたエネルギーで消化・治癒・成長発育を担っている。
- 収入（食べたもので作られたエネルギー）が足りなければ、成長発育は後回しor心と体が合っていない感じになる

8



発達障害の「個性」で片付けてほしくない部分
周辺症状の身体症状・感覚過敏への治療で、生活の質が改善できる！

9

先天の精と後天の精



- 父と母が合体した瞬間の体調が、子供の体にそのまま反映される
- 先天の精=先天異常
- 後天の精=日々食べ物から補充されるエネルギーで補うことができる！

10

子どもは形気未充、肝常有余

臓腑嬌嫩 (ぞうふきょうどん) : 臓腑が柔らかいという意味

形気未充 (けいきみじゅう) : 臓腑の組織と形と働きが不十分で弱いという意味

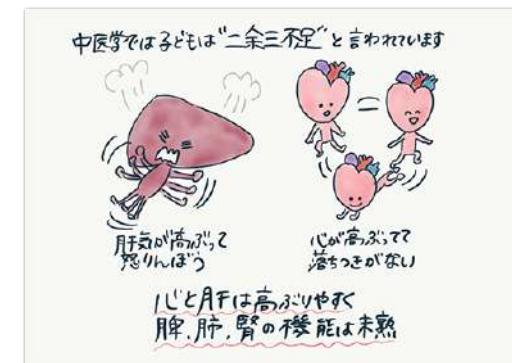
腎気未充 (じんきみじゅう) : 腎の気が充実していない状態

肝常有余 (かんじょうゆうよ) : 肝の働きが常に興奮しやすい状態

脾常不足 (ひじょうふそく) : 脾とは消化機能を指し、胃、小腸、大腸、肝臓、胆嚢、膵臓の働きを含む

消化できたものしか栄養にならない！ その子その人によって消化能力は違う！

11



子どもは二余三不足 (によさんふそく)

テンションが高くて落ち着きがないのは、子どもの特徴！

12

子どもと老人は腎気が足りない



- 子どもと老人は体力がない！
- 大小便のコントロールも弱い

腎気が足りない、を対処する方法はない



- バラバラに思えた不調が一本の線で繋がるのが中医学の視点



腎気はいつ頃充実する？

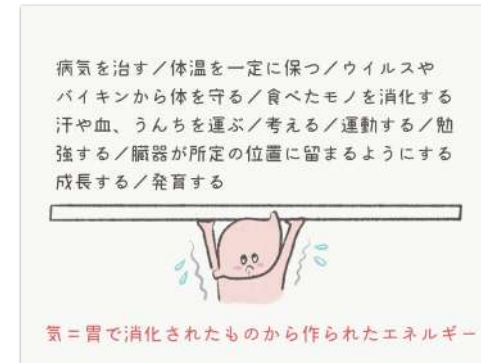
生殖能力が備わる14～16歳頃から、月経が止まる頃までは「任衝脈」がサポートしてくれている！この期間は体力がある！



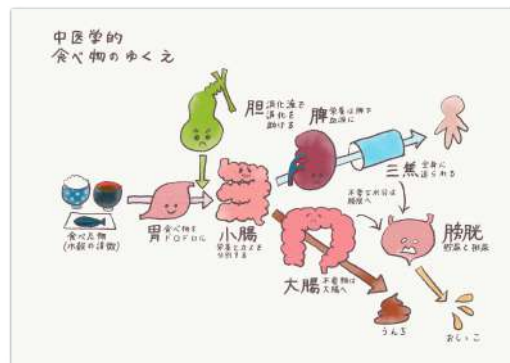
子どもは陽気はあるけど、体力はない！老人と同程度！今日はココ一番大事な話！

【氣の作用】 ・流れを促進する推動作用 ・外からの敵を防衛する防衛作用 ・体温を一定に保つ温煦作用 ・氣から血、血から精など転化する氣化作用 ・汗や尿、血などを流出させない固攝作用	【津液の作用】 ・関節をなめらかに動かす作用 ・骨髄、脳髄を潤す作用 ・五液（体液）を生成する作用
【血の作用】 ・全身に栄養を与える滋養作用 ・精神を落ち着かせる寧靜作用	【精の作用】 ・生殖能力 ・生命活動の維持 ・発育

体力ってなあに？現代医学にはない「氣」の概念
 現代医学には「疲れた」「弱った」「足りない」「冷えた」を治す薬はない



氣は食べたものから作られる！
 当たり前だけどさ！だけど「消化できたもの」からしか作られない！



食べ物のゆくえ

六腑はシンプルに「管」になっているので、詰まるような食べ物はNG！



胃のお仕事と胃の不調

胃は食べ物の受け入れ、食べ物の初期消化、食べ物を下に降ろすお仕事をしています！

胃の機能オーバーヒート＝胃熱



- ・ **食べ過ぎ**
甘いもの、辛いもの、油っこいもの、量の多過ぎ
- ・ **冷え**
体が冷えても温めるのに余計なエネルギーを使う！
- ・ **考えすぎ**
うつ病のみみだいに、同じことをぐるぐる考えちゃう！
- ・ **働きすぎ**
体力に及ばない空胞は、胃が真つ丸にやられるよ！
- ・ **病気を治す**
胃は多気多血（たぎたけつ）たくさんの気と血をばう臓器

胃は多気多血（たぎたけつ）たくさんの気と血をばう臓器

胃が過労＝胃熱（いねつ）

胃が熱を持つと、食欲が亢進（こうしん）して食べすぎちゃう！冷たいものを欲して、美味しく感じる！

21

食材の体を温める度合いー五性（ごせい）

性相	冷やす ← どちらでもない → 温める				
	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を冷やし、熱邪を取り除く	体を冷やし、熱邪を取り除く	温める作用も冷やす作用も持たない	体の冷えを温める	体の冷えを温める
代表食材	きゅうり、ごぼう、アロエ、きんぴら、すいか、バナナ	セロリ、大根、冬瓜、なす、レタス、なし、びわ、かぼち、ハトムギ、蕎麦	キャベツ、とうもろこし、うもろ菜、大豆、白米、山芋、きつね、まいたけ、じゃがいも、りんご	しょうが、おぼろぎ、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう、ごぼう	にんにく、山椒、唐辛子、生姜

食材選び方ー五性（ごせい）

子どもは平性が好き！陽気が高いので、冷やす食材も好き。

22

五味（ごみ）

- 酸味＝肝**
酸っぱい味は肝に入る
トマト、りんご、桃、ビワ、ブドウ、みかん、あんず、ざくろ、酢、梅
- 苦味＝心**
苦い味は心に入る
ニガウリ、アロエ、くわい、みょうが、タラの芽、レタス、ぎんなん、唐レンジャー、ココア、酢
- 甘味＝脾**
甘い味は脾に入る
うるち米、もち米、大豆、とうもろこし、くるみ、落花生、鮭、鯖、秋刀魚、卵
- 辛味＝肺**
辛い味は肺に入る
しょうが、ニラ、しゅんぎく、ねぎ、きんかん、紫蘇、山椒、唐辛子、八角、酒粕
- 鹹味＝腎**
しょっぱい味は腎に入る
あさり、イカ、牡蠣、昆布、イワシ、しじみ、ハマグリ、カニ、わかめ、豚肉、塩、醤油、味噌

子どもは甘味と鹹味（しょっぱい味）が好き！

『薬膳&漢方の食材辞典』阪口珠未著より

アレ食べたい！は臓器が欲してる味！五味（ごみ）

栄養素じゃなくて、味と性質でフォルダ分けする！

23

食品の消化レベルの違い

上品（じょうほん）／中品（ちゅうほん）／下品（げほん）

- 上品**
命を養い、自然の季節、気候に応じて毒性のないものとなる。長く、多く用いても害がない。元気で長寿を望むなら上品を用いる。
- 中品**
体調に合わせて時々にしてね。人の体質、体調に応じて毒性のないものもある。虚損を補い、病気を予防したいときは中品を用いる。
- 下品**
毒になることも！自然環境に応じて毒性のあるものとなり、長く多く用いることは避ける。寒邪邪気による病気を、固まりを取り除き治療するときは、下品を用いる。

もち米、栗、かぼちゃ、いわし、うなぎ、鶏肉、たら、すずき、いんげんまめ、キャベツ、じゃがいも、まつまいも、牛肉、鶏肉、卵

にら、とうがらし、ピーマン、黒砂糖、大根、たまねぎ、らっきょう、みかん、蕎麦、オレシバ、大豆、粟など

生姜、みょうが、紫蘇、小豆、セロリ、きゅうり、落葉、マンゴー、メロン、バナナ、サトウキビ、キウイフルーツ、お酒、なし、ビワ、コーヒー、ココア、砂糖など

食材の消化レベル 上品・中品・下品（じょうほんちゅうほんげほん）

ウチからそのまま出ない＝消化に良いんじゃない！

24



ハイカロリー＝強心剤

消化が止まってる、能力が下がってる子ほど、効率よく心臓を動かしてくれるハイカロリーをとりたがる！

25

体が欲する物には意味がある！



甘いもの…脾気虚 塩辛いもの…腎気虚 辛いもの…肺気虚、肺熱

脾が弱ってるので
甘味の作用をする
豆乳プリン・レーズンなど
漢方で補う
(十全大補湯や四物湯)

腎が弱ってるので
腎の良い塩気をとる
魚介類など

肺を動かしたい
肺の熱を冷ましたい
漢方で肺熱をとる
(清肺湯など)

体が欲する味には意味がある！

意味を知って、より質の良いものに置き換えていく

26



胃に優しいってどういうこと？

ナマモノ、冷たいもの、ハイカロリーは胃に優しくない！

27

胃に優しい調理方法

- 柔らかく煮込んである
- ブレンダー・フードプロセッサーで細かくなっている
- 発酵している

28

胃と脾の時間にフォーカスする



- 朝7時～9時は胃の時間、9時～11時は脾の時間
- この時間に胃の能力が上がるものを食べる！
- オススメは朝粥(くどい)
- 朝粥無理な人は、油、小麦、砂糖なしの朝食にする

29

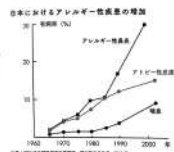
超～～「気」を補ってくれる高麗人参(こうらいにんじん)



- 気を補って元気を高める効果が高く、倦怠感や疲労回復などに重要な生薬。
- 胃腸の気を補って、食欲不振、下痢を改善したり、肺の気を補って呼吸困難や咳を改善。
- 500g11,000円くらい
- 味噌汁にも入れて家族の「気」を養う！

30

そもそも人体は冷蔵庫や冷凍庫の温度に対応していない



冷蔵庫が家庭で普及し始めた頃からアレルギー、喘息、アトピーは爆増している

【重要なこと！】冷たい飲食物は人体は非対応！
なんとなく緩んじゅう人は、リセットする手段を持つ！

31



9/13全9回講座「はじめての中医学」9時間目「漢方」
家庭の薬箱を、白い薬から漢方薬に置き換えよう！

32



9/27中医学実践コース#24「慢性副鼻腔炎～鼻水はお腹から作られていた！～」
鼻水の根本解決は、ここにあった！