

たぶん、世界一笑いながら学べる
おかあさんのための家庭の医学

ハゲ講座

～毛根の叫びを聞け～

ハゲ講座
～毛根の叫びを聞け～

毛根を助けて!

まだ抜けたくない!

たぶん、世界一笑いながら学べる
中医学実践コース

2025年**11月12日** 水
10:00-13:00頃 (人数次第)

場所 WEB会議室アプリzoom
定員 10名
講師 中医学勉強中の主婦
河口あすか・神谷成美



講師紹介



足つぼ屋さん

神谷成美（かみやしげみ）

2010年、2014年生まれの兄弟を育てる中医学勉強中の主婦。

ひとみ婆さんのコスプレでPTA会長を勤めた過去アリ



一言で言うと「変態」



変態

河口あすか（かわぐちあすか）

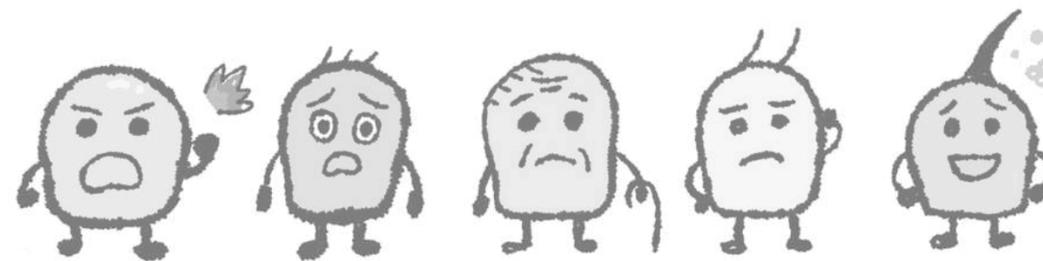
2012年、2014年、2020年生まれの姉弟を育てる中医学勉強中の主婦。

幼稚園ママ友だったおしげちゃんから聞いた「中医学」というキーワードにどハマリ。勉強しながら発信しています。

今日のテーマ

髪は、からだの一番外にある「いのちの飾り」
内側で燃えている“命門の火”や“腎の力”が
ちゃんと巡ってこそ、外の華（髪）が咲く。
だから、髪がつややかに元気なのは、からだの
根っこがしっかり息づいている証拠なのです。

命門の火
= 生命の種火だよ！



現代医学の概念

by Wikipedia

【ハゲとは】

ハゲ（はげ、禿、禿げ）とは、加齢、疾病および投薬の副作用、火傷、遺伝的要因などにより髪の毛が薄い、もしくは毛が全くない頭部などを指す。はげた場合頭部に艶が出やすい。

ハゲた場合頭部にツヤが
・・・出やすいらしい

【ハゲの原因】

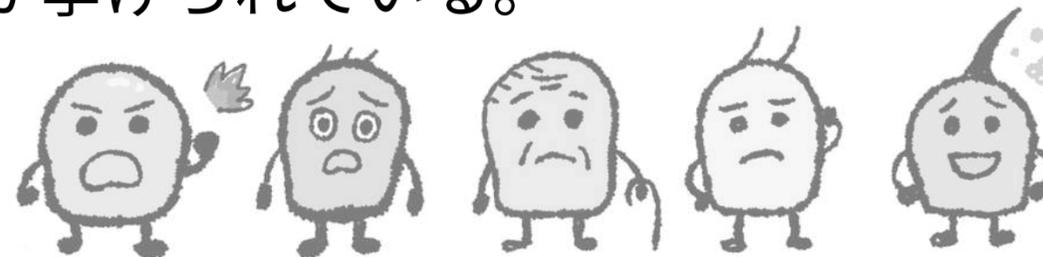
大きく原因を三つに分けると

「自己免疫疾患」

「アトピー要因」

「遺伝的要因」

に分けられるとも言われているが、様々な要因が挙げられている。



現代医学の概念

by Wikipedia

加齢：加齢により頭髪の生える面積が狭くなる男性型脱毛症を指してハゲと呼ぶケースが一般的である

精神的理由：ストレスで髪が抜ける場合もある。円形脱毛症は代表的な例である。

病気：円形脱毛症にはアレルギーなどが原因の場合もある。

薬：薬剤の副作用として頭髪が抜ける例もある。抗がん剤はその点で有名。

放射線：ある程度の放射線に被爆した場合に起こる急性放射線症の症状の一つとして脱毛が起こる場合がある。

毛根細胞が被爆により障害を受け毛髪が細くなり切れやすくなることから起こる。

外傷：頭髪の出る部分の皮膚に怪我をすると再生した皮膚から頭髪が出ない。

火傷の場合、広い範囲となる可能性がある。



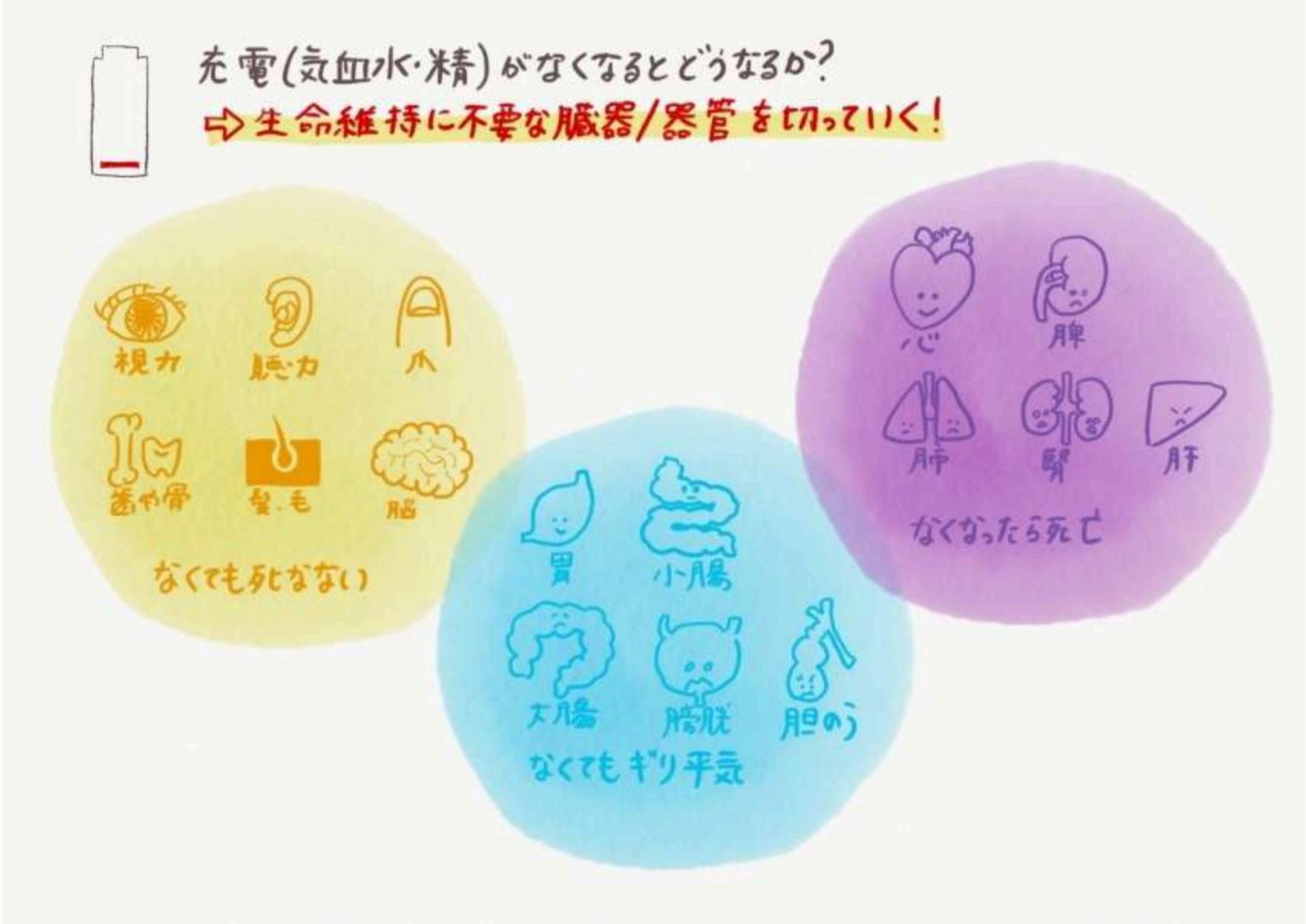
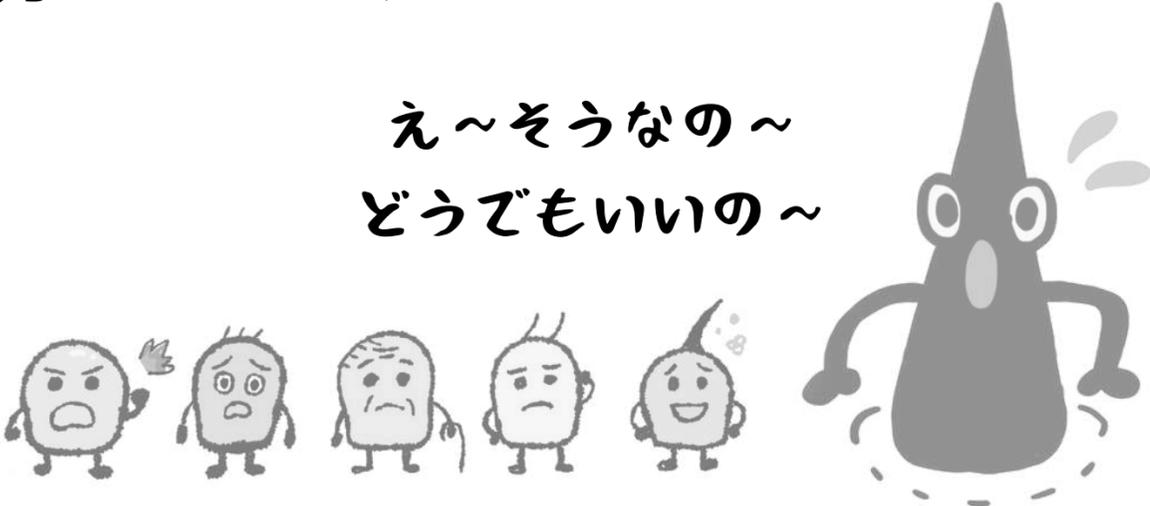
原因は色々だけど、
加齢と遺伝と言われがち



中医学的ハゲの原因

ないぞう的には、
毛は生きる上でどうでもいい！
→いつも充電を使い果たすような
生き方＝収入より支出が多いと
生命維持に不要な臓器／器官を
切っていく！

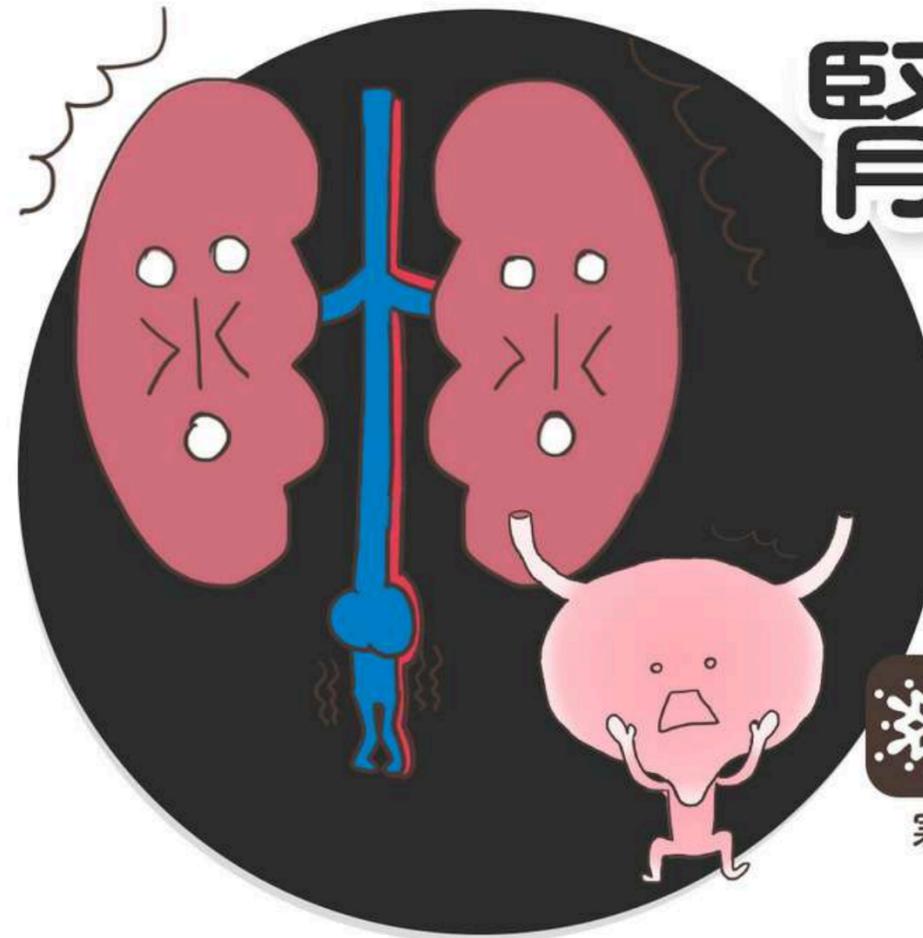
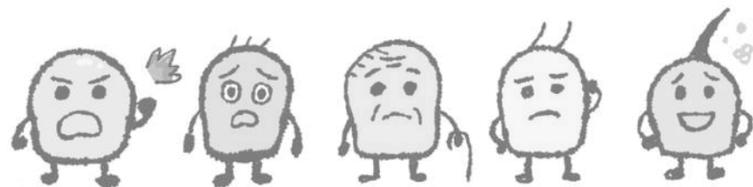
え～そうなの～
どうでもいいの～



中医学から見た「毛」

中医学ではなんでもござくりした5つのフォルダに分ける
毛は五臓でいうと、腎（じん）
腎は、生命エネルギーの源！！
恐怖の感情とか、冷えに弱い

怖い思いするとハゲたりします。



腎膀胱 JIN & BOKO

精を貯蔵する
水液をつかさどり
耳につながっていて
華は髪にあり



寒

恐

耳

鹹

骨

中医学の基本「五行」の話

春に芽が出て、夏に花が咲き、秋に実って、冬に眠る。その流れの中に、人の心も体も生きている——。それを5つのエネルギーに分けて考えたのが

「五行（ごぎょう）」。

「五行」は“宇宙と人のバランス表”。

どれも欠けては困るし、どれかが強すぎてもゆがむ。たとえば——

- 春（木）が強すぎるとイライラして眠れない。
- 冬（水）が弱ると元気が出ない、髪がパサつく。

そんなふうに、季節と感情とからだをつなげて整えるのが薬膳や中医学の考え方なんです。

人間が忘れ去った五行。

だーかーらバランスが悪くなるんだよ



不妊症・発育不良
・精液減少・遺精・
インポテンツ・早漏
・冷え性・めまい・
健忘・歯がゆるむ・
耳鳴り・大小便の異
常・むくみ・喘息

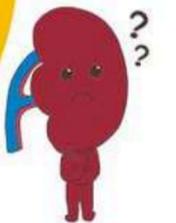
呼吸異常・倦怠感
・咳・悪寒・発熱・
鼻詰まり・鼻炎・嗅
覚低下・鼻汁・咽頭
の炎症・下痢・便秘

生理不順・視力障
害・手足のしびれ・
痙攣・めまい・吐血
・しびれ・爪の変形
・目の充血・かすみ
イライラ

その不調
どこの
フォルダ？

不眠・多夢・寝つ
き悪い・精神錯乱・
忘れっぽい・動悸・
意識障害・うわごと

食欲減退・下痢・
むくみ・脱肛・子宮
脱・精神疲労・血尿
・血便・月経過多・
疲労倦怠・痩せる・
太る・味覚異常・消
化不良・便秘・嘔吐



余談

🔥なぜハゲは性欲が強いのか（中医学的）

命門火が強すぎるタイプ

- ・ 命門火（=生命エネルギーの火）は、髪を育てる力と性機能の両方を司る。
- ・ 火が強すぎると「下（性欲）」には過剰に現れ、「上（髪）」は燃え尽きて枯れる。



めいもん
命門の火

父母から受け断ぐ生命のタネを
火然やして、体を温め動かすカ
= エンジンの火

せんてん
先天の精

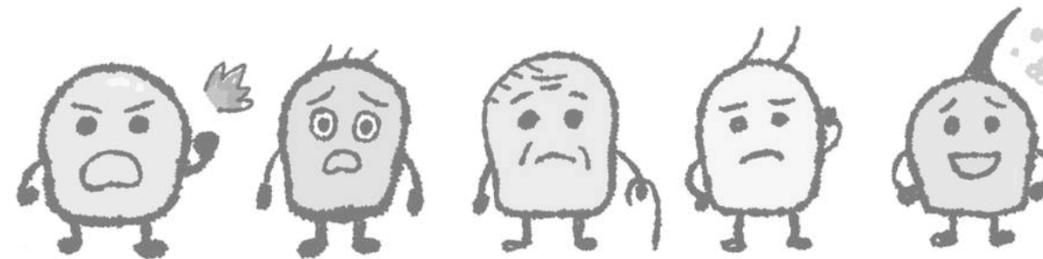
父母から受け継ぐ生命のタネ
命の原資、エネルギーの貯金箱
= ガソリン（陰物質）

👉つまり、火が下焦に偏って上が空（虚）になる状態。
= 髪に滋養が届かず、頭がツルツル。

中医学的にいうと

「腎水が虚して命門火が亢盛」

→ 水が足りないから火が暴れる → 髪が焼ける。

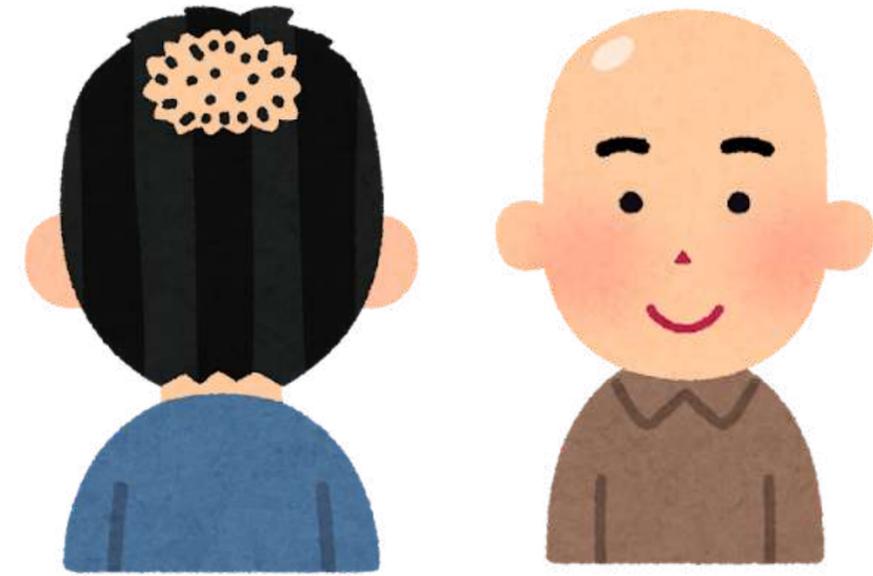


エロハゲの解明



ハゲの種類

- カツパハゲ＝「燃料切れでエンジン止まったタイプ」
- M字ハゲ＝「熱暴走でCPU焦げたタイプ」
- 辛党ハゲ＝「頭皮バーベキュータイプ（火熱＋瘀血）」
- ジャガイモハゲ＝「瘀血で地形変動タイプ」



ハゲの格言集

- 「毛が生えるには“焔・種・水・日光”の4つが要る」
→ 焔＝血流／種＝毛根／水＝腎陰／日光＝命門火
- 「何をやっても生えない人は、そもそも焔が存在しない」
- 「ミノキは肥料。フィナは日陰。ジンセンは堆肥。
でも土が死んでたら、何やっても芽は出ない」



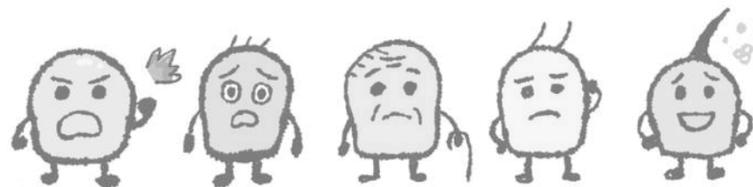
AIのワードチョイスよ！



タイプ別ハゲ①湿熱・上熱型

- ・頭皮がベタつく、匂う
 - ・赤みや吹き出物
 - ・剛毛で油っぽかった人の毛が急に抜け出す
- 激辛・脂・酒好き

湿熱 = 体内のヘドロ!



しっねっ
湿熱爆誕

- ・頭皮が脂っぽい
- ・ベタつく汁
- ・皮膚のかゆみ
- ・湿疹
- ・陰部のかゆみ

タイプ別ハゲ①湿熱・上熱型

上熱とは？頭寒足熱の逆！
上部や頭頂部の熱が過剰で、毛
が焼けて抜ける。

ザ！不健康

上に熱があって下が冷えてる。頭寒足熱の逆

顔が赤い
のぼせる

目の充血

頭痛

飛行機系
耳鳴り

口が苦い

肩こり

イライラ

上熱下寒（じょうねつかかかん）
上実下虚（じょうじつかきよ）

頭寒足熱の逆、やだよね



タイプ別ハゲ①湿熱・上熱型

頭部に熱がこもりやすい理由

①陽は上に昇る性質がある（温かい空気が上にたまりやすい自然現象と同じ！）

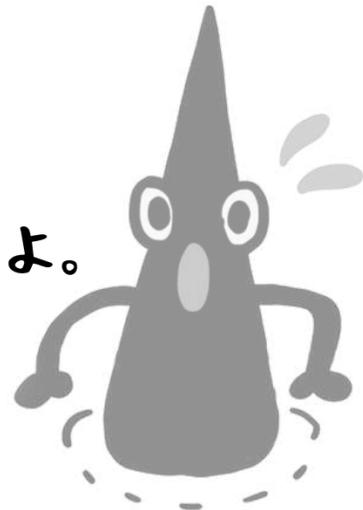
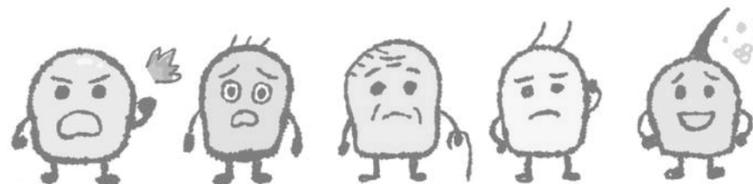
上部（顔や頭）に熱は集まりやすい

②特に胆のう・膀胱経が頭を通る風熱や外邪は頭にこもりやすい

→授乳中の疲労、睡眠不足・目の酷使などが胆経まわりの気の流れが乱れると頭皮の湿熱として現れやすい

③脳と髪は「髄」「腎」とつながるため陰虚熱（冷却水が足りなくてオーバーヒートしてる状態）も出やすい。髪は血のあまり！頭部は湿熱の吹き出し口になりやすい。

血が足りなければ髪は枯れて
熱が強ければ髪は脱する。らしいよ。



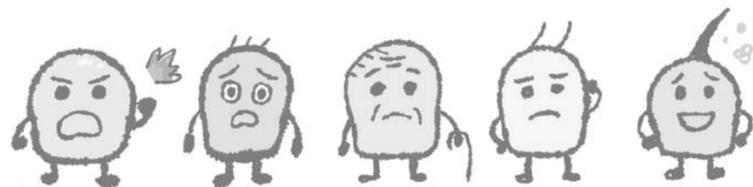
タイプ別ハゲ①湿熱・上熱型 薬膳の対処

苦味と清熱作用のある食材で「頭皮の炎」を鎮める

→ゴーヤ、セロリ、菊花、緑豆、はとむぎ、しじみ、春菊

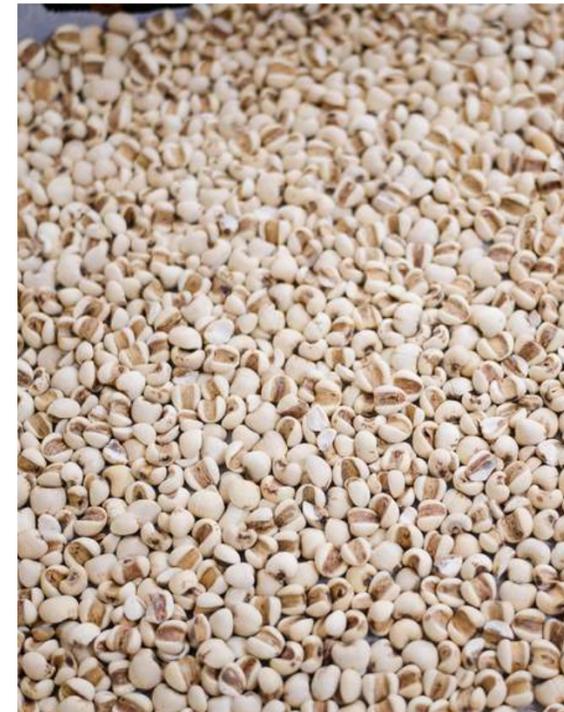
聞き慣れない菊花、ハトムギもすごい！！
最近AI薬膳で効果を超実感中。

緑豆は、未開拓



目と心のほてりを静めるお花のお薬
菊花

見たまんま菊の花。
肝の熱を冷ますアイテム。
お茶に入れて飲んでます。
見た目は存在感だけど、あまり味の主張はなし。
優しい抑肝散、なイメージ。



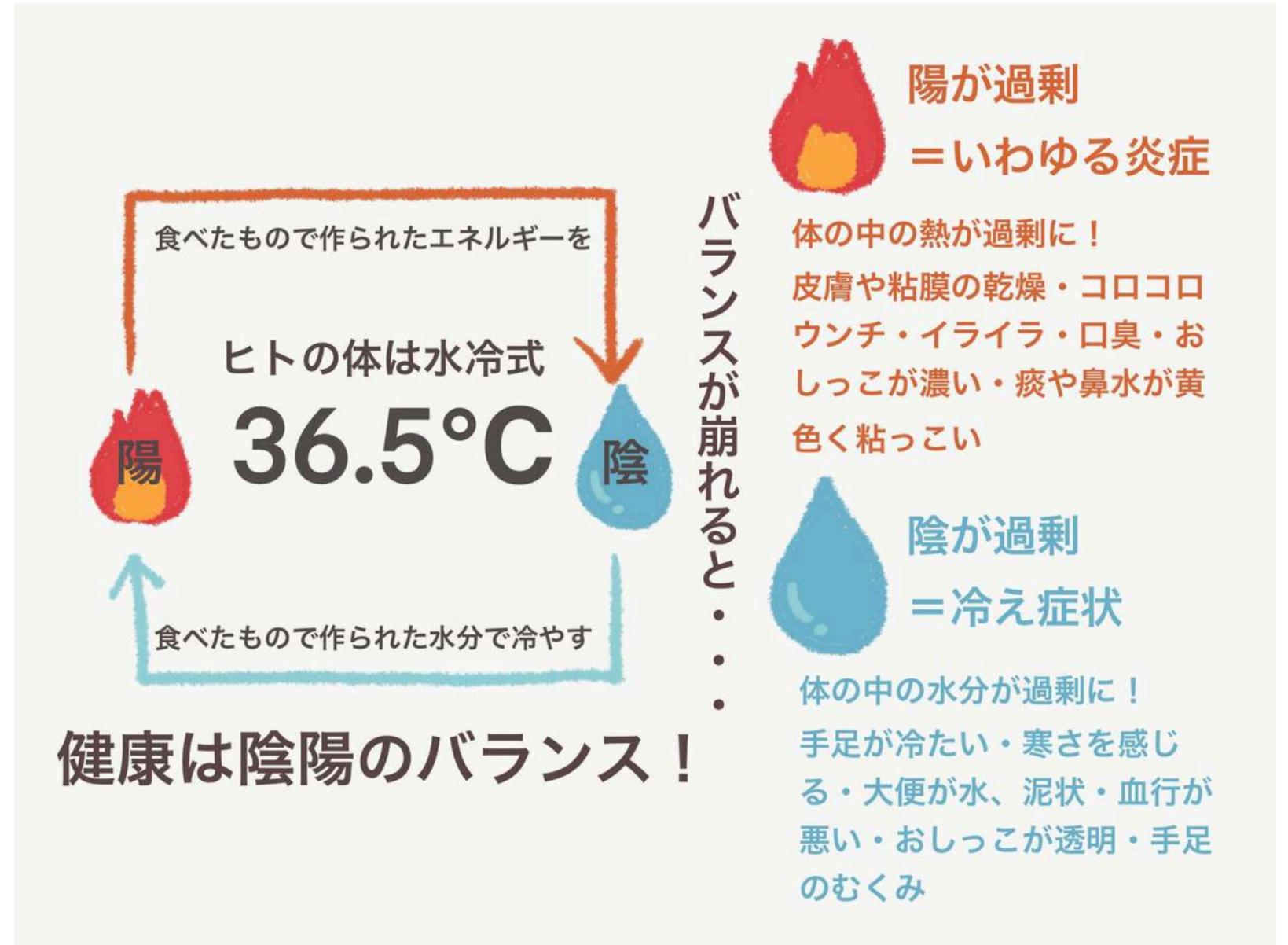
体の湿気をぬくお掃除係
ハトムギ

中医学では厄介な「水のドロドロ」である湿。たるみ、浮腫、イボ、マイナス思考、重だるい、肥満。それらを抜いてくれる強力アイテム。市販のハトムギ茶は薬効が違う。180度10分でオーブンで炒るか、フライパンで炒ると薬効アップ！10分コトコト煮出して飲むよ。

はじめての薬膳

食べたもので作られたエネルギー（陽）と
食べたもので作られた水や血（陰）
で36.5度を保つ。
その、バランスが良い状態＝健康。

バランスよくなりた～い



はじめての薬膳②

そのバランスを調整する方法の一つに薬膳がある。

薬食同源といって、昔は食べ物は薬だった！

現代は完っっっっっ全に娯楽。四毒まみれ💀

バランスをとる方法は、二つ。

食材の体を温める度合い「五性」を知ること。

完全に娯楽！！！！



食材の体を温める度合いー五性（ごせい）

	冷やす	どちらでもない			温める
性質	寒性	涼性	平性	温性	熱性
作用	体を強く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	体の冷えを強く温める
代表食材	きゅうり、ニガウリ、アロエ、ミョウガ、すいか、バナナ	セロリ、大根、冬瓜、なす、レタス、なし、ピワ、小麦、ハトムギ、蕎麦など	キャベツ、とうもろこし、うるち米、大豆、白菜、山芋、さつまいも、じゃがいも、りんご	しょうが、かぼちゃ、ニラ、ねぎ、餅米、紫蘇、八角、エビ、鶏肉、酒粕など	ニンニク、山椒、唐辛子、胡椒、羊肉など

四毒とは・・・

小麦、植物油、乳製品、甘いもの（砂糖）

はじめての薬膳③

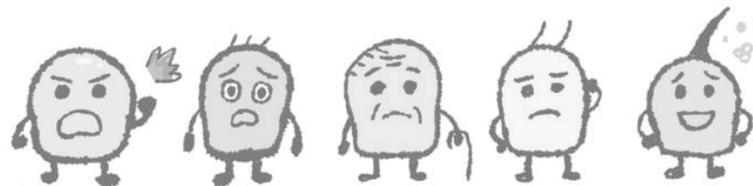
「五味（ごみ）」は、薬膳の“味のちから”を表す考え方。

味にはただの「おいしい・まずい」以上に、体を動かす力と臓器を助ける方向性がある。

どの味も大事で、五味は五臓と同じようにバランスが命。

甘すぎても、辛すぎても、体はどこかに傾いてしまう。

好きな味、欲する味にも
意味があるんだね



さんみ かん
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

にがみ しん
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、鳥レバー、
ココア、酢

あまみ ひ
甘味 = 脾
甘い味は脾に入って血を作る
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

からみ はい
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

かんみ じん
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

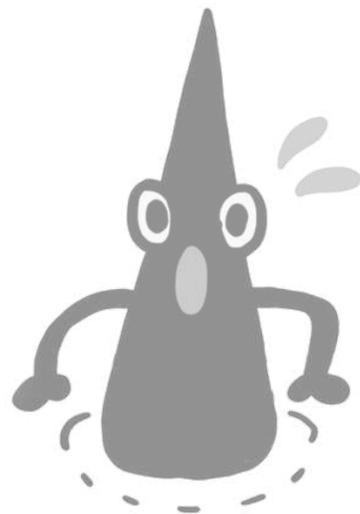
良くも悪くも
「味」は臓器に
入っちゃう！

「薬膳&漢方の食材辞典」阪口珠未著より

タイプ別ハゲ①湿熱・上熱型 ツボの対処

百会（ひゃくえ）・・・頭頂の熱を発散
風池（ふうち）・・・熱とコリを流す
太衝（たいしょう）・・・肝の熱・ストレスを抜く

百会ってぐりぐりすると
気持ちいいよね



全身の気が集まる
頭のとっぺんのツボ
百会（ひゃくえ）

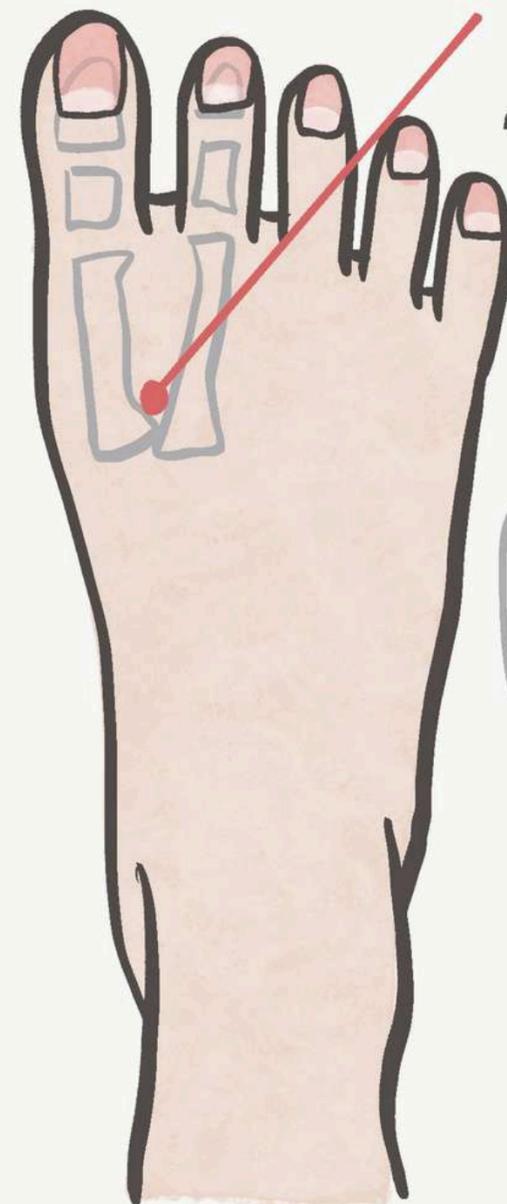


- ・意味は「百（たくさん）の経絡が会う場所」
- ・気の巡りを整えて、頭の重だるさ・のぼせ・自律神経の乱れに◎
- ・心を落ち着け、ぼんやり頭もスッキリさせるツボ

頭や目にこもった
熱や風を外へ逃がすツボ
風池（ふうち）

- うなじのくぼみ、髪の毛の生え際の少し外側にあるツボ
- 首こり・頭痛・目の疲れ・のぼせに◎
- 肝胆のライン上にあり、頭の“熱の抜け道”として働く
- 肝胆の熱を頭から逃がすバルブ

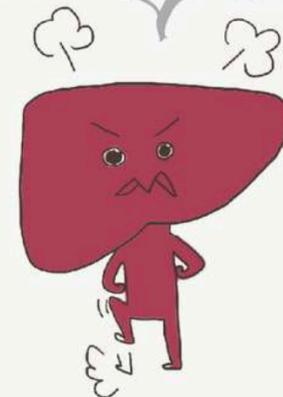
肝臓はおしゃべり



たいしょう
太衝

実は全然沈黙
していない臓器・肝臓
を元気にするツボ

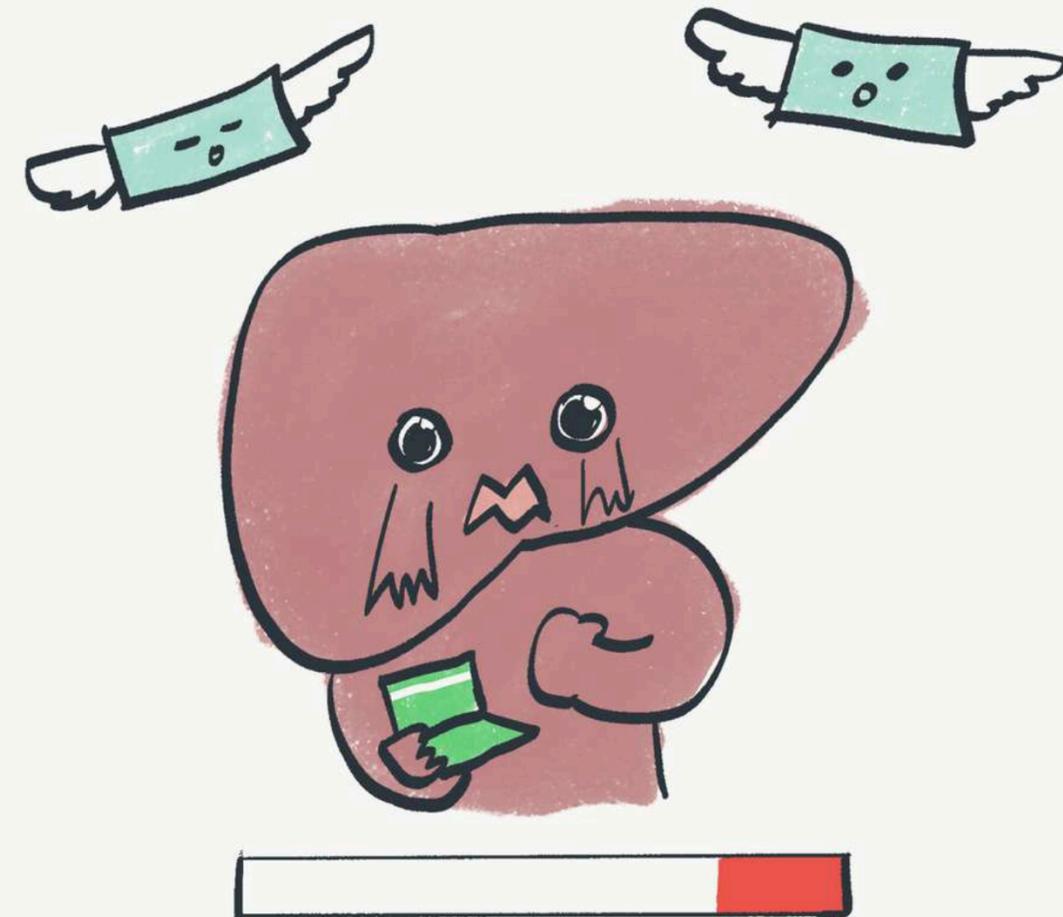
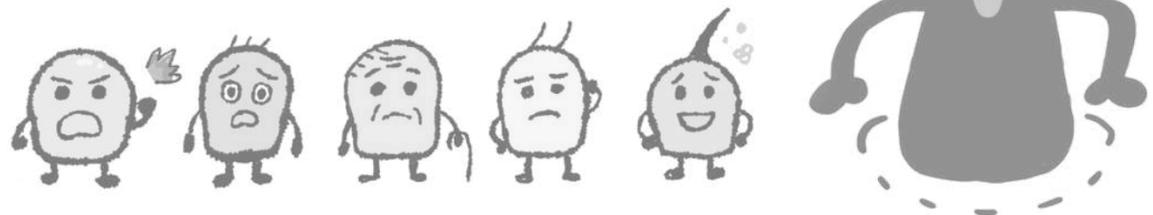
生理前のイライラとか
いらいしゃべってるのに
なーんで沈黙の
臓器とか言われるかね



タイプ別ハゲ②血虚（けっきょ）・ 肝血（かんけつ）不足型

- 髪がパサパサ・細く・まとまらない
- 抜け毛というより、新しい毛が育たない・生えない
- ツヤがなく、乾いた枯れ草みたいな質感
- 毛先が切れやすく、枝毛が増える
- 頭皮が乾燥・かゆみ・フケが出やすい
- 全体的に「ボリュームもツヤもない」印象
- 生理の後などに抜け毛が増える

ザ・貧血！



肝血（かんけつ）不足 = 貯金切り崩し生活

がんばりすぎて、からだの貯金が減ってるかも。

「肝血不足」= エネルギーの赤字生活です



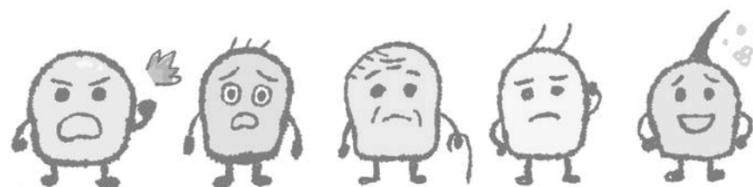
タイプ別ハゲ②血虚（けっきよ）・
肝血（かんけつ）不足型
薬膳の対処

養血とは、鉄分を足すことじゃない。
からだの内側で、**あたたかく流れる血を
育てること。**

そのために食べて、眠って、めぐらせる。

それが“生きる力”を取り戻す薬膳。

鉄分を入れても
暖かく流れないんですよ。
鉄だからね。



→ なつめ、黒ごま、黒豆、プルーン、人参、鶏レバー、ほうれん草

・夜ふかし厳禁。睡眠が血をつくる時間。



楊貴妃も食べた血を増やす王様
棗（なつめ）

なつめちゃんは血とメンタルの安定剤。

「女子は血をもって本となす」という言葉があるように、血が足りないと色々不具合が起きる生き物。

パウダーにしたり、お茶に入れたり、お粥に入れたり。とにかく毎日食べるべし。です。

私は隆花さんの棗がジューシーで大好きです。

タイプ別ハゲ②血虚（けっきょ）・

肝血（かんけつ）不足型

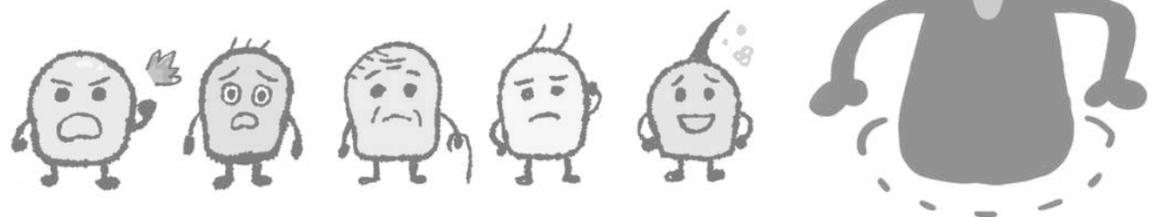
漢方の対処

「あたたかく流れる血を増やす」には、ただ血の材料を入れるだけじゃなくて、「血をめぐらせる気」が必要。

血の材料は冷たくてドロドロしたもののイメージ。

十全大補湯（じゅうぜんだいほとう）や四物湯（しもつとう）はマスト！

十全は女子のワイルドカード！



疲れやすい・元気がない
・食欲不振・消化が悪い
・泥状～水状便・排便の回数が多い・顔色が黄色
・声に力がない・四肢の無力感

エンジンの不調・働き・エネルギー不足

ほちゅうえきとう
↓
補中益気湯

+

目がかすむ・目の異物感
・めまい・頭のふらつき
・頭がぼーっとする・耳鳴り・顔色が悪く艶がない・唇が荒れる・毛髪に艶がない・無月経

ガス欠・うるおい・材料不足

↓
しもつとう
四物湯

ガソリン不足
&
エンジンの不調に

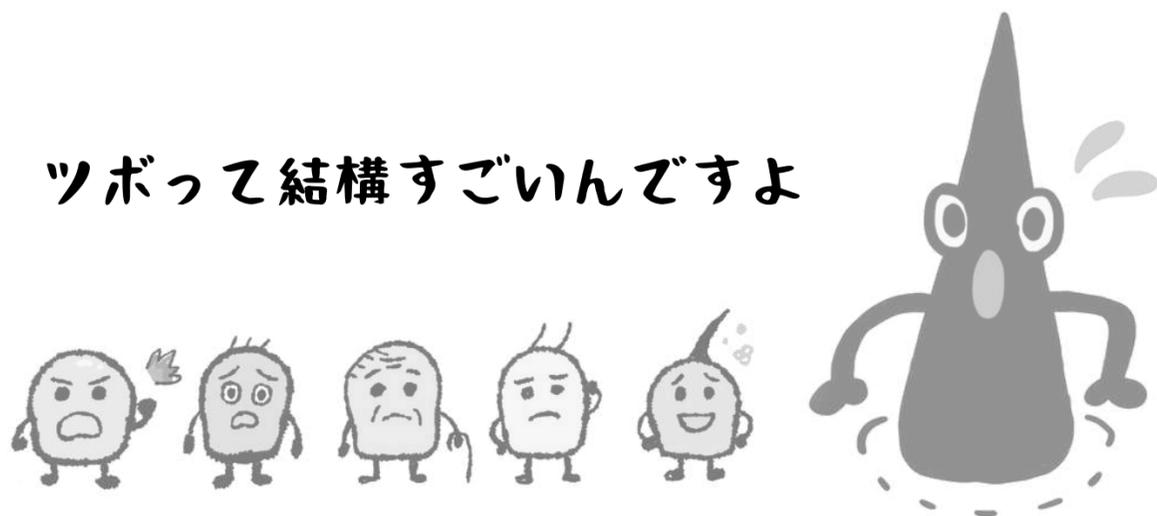
→ 十全大補湯
じゅうぜんだいほとう

タイプ別ハゲ②血虚（けっきょ）・
肝血（かんけつ）不足型
ツボの対処

・三陰交（さんいんこう）… 血の巡りを整える

三陰交という地味なツボを体感したのは、父が死にかけた時。脾・肝・腎が動く→食欲が湧く→食べられる→血が増えるというピタゴラみたいな話らしい。それ以降「鰻が食べたい」「渡り蟹の味噌汁が食べたい」と食欲もりもりに。

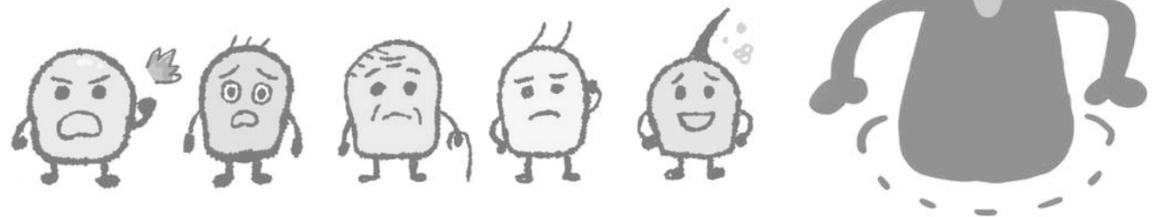
ツボって結構すごいんですよ



タイプ別ハゲ③腎虚型

- 髪が細く、腰がなく、抜けやすい
- 白髪が早く・部分的に・まとまって出る
- 生え際・頭頂部がじわじわと薄くなる
- 髪を触ると“しなびた草”のような質感
- 頭皮が乾燥ぎみ or うるおい不足でかさつく
- 成長スピードが遅く、「伸びない」感じがする
- 洗髪時に抜け毛が多く、コシが戻りにくい

ザ！エイジング！



白髪脱毛

皮膚の萎縮 筋肉の軟弱

骨格の変形

白内障・緑内障

腎

虚

歯の脱落

記憶・記銘力低下

性機能の衰弱

感覚の低下

早漏・排尿異常

タイプ別ハゲ③腎虚型

薬膳の対処

・「腎精」を補う黒系&粘り系の食材。

→ 黒豆、黒きくらげ、山芋、くるみ、栗、海藻、なまこ、黒ごま

・冷たいものNG。温めて「命門の火」を守る。

アイスとか、氷入りの飲みものとか
ダメなんですよ～



“腎の養生”をおいしく続けられる魔法の豆
黒豆

やたらInstagramで読まれてる「死ぬ死ぬ詐欺の話」
肉体の終わりへの恐怖は、黒豆で断ち切れる！

【AIが教えてくれた黒豆茶レシピ】

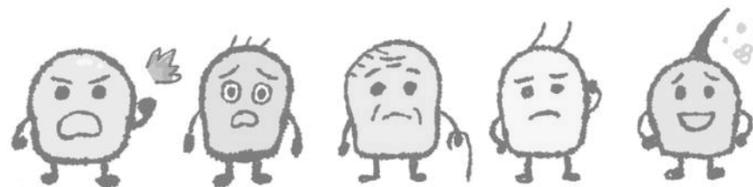
- ・180度10分で炒るorフライパンで炒る
 - ・黒豆大きさ2～3と水500mlを10分～15分コトコト煮出す
 - ・ゆっくり飲む
- 棗や生姜を加えるとさらに◎

タイプ別ハゲ③腎虚型

漢方の対処

- ・六味地黄丸（ろくみじおうがん）
 - ・八味地黄丸（はちみじおうがん）
- 腎の精を補い、老化による脱毛をケア。

これからの時期、夜尿トラブルで「ハルンケア」が店頭で爆並びするよ



腎虚

物質的

白髪脱毛、骨格の変形、皮膚の萎縮、筋肉の軟弱、白内障、歯の脱落等

機能的

知能運動神経、性機能の衰弱、不器用、つまずき、緩慢な動作、脱力、記憶や記銘力の低下、感覚の低下、勃起不全、早漏、排尿異常等

腎虚+ほてり

身体の熱感、のぼせ、口、喉の乾燥感、手足のほてり、イライラ、不眠、濃い尿、堅い便、性欲の亢進

= 六味丸

腎虚+冷え

寒けや四肢の冷え、寒冷を避けて、温暖を好む嗜眠、頻尿、多尿、夜間多尿、失禁、性欲減退、インポテンツ、不妊、月経異常、無月経

= 八味丸

タイプ別ハゲ③腎虚型

ツボの対処

- 腎兪（じんゆ）… 腎精の補給
- 太溪（たいけい）… 腎の源を温める
- 命門（めいもん）… 生命力アップ

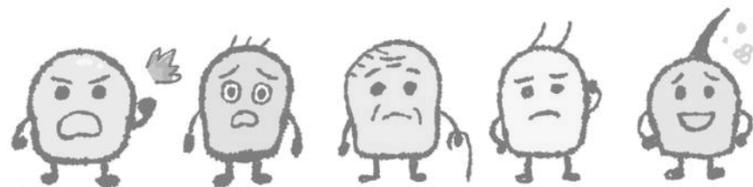
腎の経絡は冷やしちゃダメよ～



タイプ別ハゲ④瘀血型

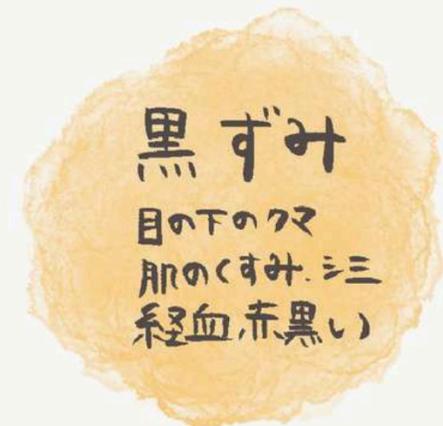
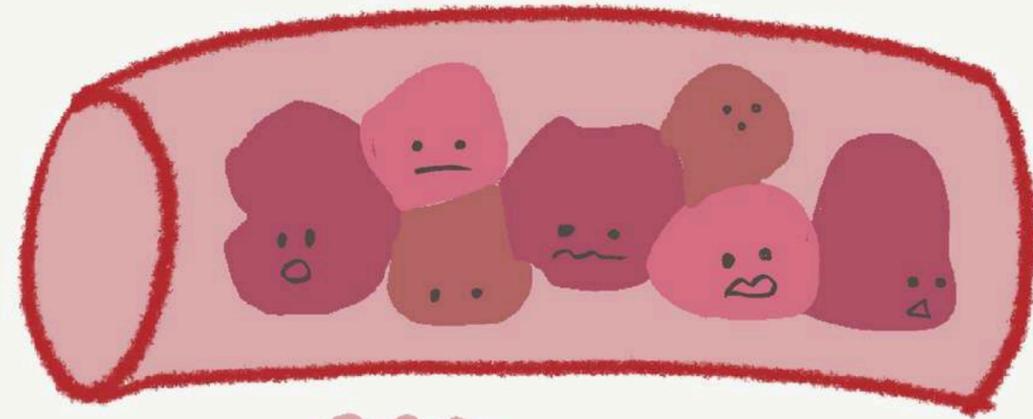
- 髪が抜けるより、生えにくい・伸びにくい
- 毛がかたく・乾き・ツヤがない
- 髪色がくすみ、全体的に黒が重く鈍い印象
- 頭皮がかたい・冷たい・押すと痛い
- 分け目や生え際がじわじわ広がる
- 白髪が部分的にまとまって出やすい
- 髪をとかすと“根元がひっかかる”ような感じ
- ときどき頭痛や目の奥の重だるさもあり

目の下のクマとかね



ドロドロ血瘀血

ドロドロ



タイプ別ハゲ④瘀血型

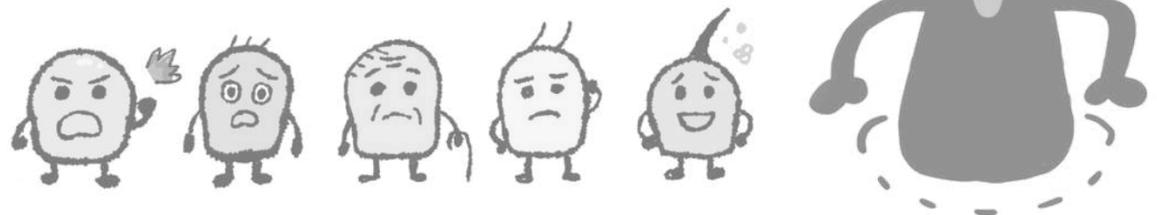
薬膳の対処

中医学で言う「血を動かす」と、現代医学で言う“血液サラサラ”は、似て非なるもの
“**あたためて、流れるようにする**”とか
“**こわばりをゆるめる**”という表現のほうが
中医学らしい❀

- ・「血を動かす」食材で滞りを流す。
- ・冷たい飲み物や甘味のとりすぎで血が固まるので注意。

血を動かすってどゆこと？

血液サラサラ？



現代医学の「血液サラサラ」	中医学の「活血（かっけつ）」
<ul style="list-style-type: none">• 血液の粘度やドロドロ度を下げる• 油・糖・コレステロールなどの物理的要因• 血管の詰まり予防・代謝促進	<ul style="list-style-type: none">• 滞った血の流れを動かす（エネルギーも含む）• 「冷え」「気の滞り」「感情の抑圧」なども含む• 体と心の“巡り”を回復させる

- 温めて動かす：しょうが・シナモン・ねぎ・よもぎ
- 血の滞りを流す：黒酢・たまねぎ・紅花茶・さば
- 気も一緒に動かす：みかんの皮（陳皮）・香味野菜

タイプ別ハゲ④瘀血型

漢方の対処

🍀桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）
とは

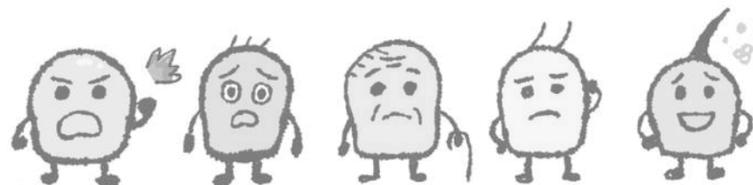
一言でいうと——

「冷えて滞った“血の流れ”を、あたためてスムーズにする漢方」

ジンジャークッキーみたいな味との報告あり

冷えたドロドロか

熱のあるドロドロかにもよるね！



冷えに対して熱の瘀血の場合・・・
お勧め漢方茶2選！

（チャッピーは桃核承気湯
を勧めてきたけど、強すぎる。。）



①菊花茶

- 🔥ほてり・頭の熱・目の疲れ・イライラに。
- 清熱＋鎮静のダブル効果で、“鎮めて流す”代表格。
- 緑茶やジャスミン茶とブレンドしてもOK。

②ローズ（玫瑰花／まいかいか）ティー

- ❤️気の滞りと血の滞りをふんわりほぐす。
- PMS、イライラ、胸のつかえ、顔の赤みなどに。
- 見た目も香りも癒やし系で、“心を鎮めながら流す”お茶。
- 💡ハーブティーとしてどこでも手に入りやすく、ブレンドも自由。

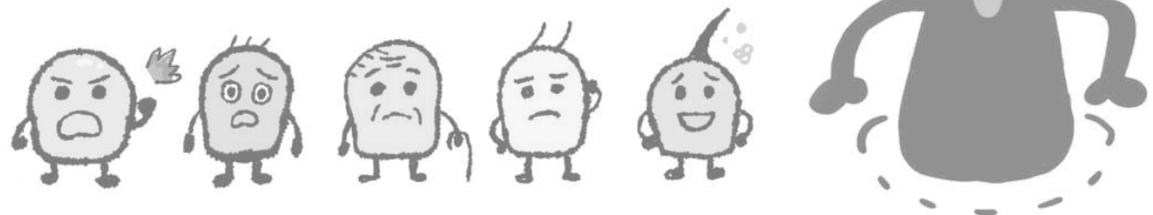
タイプ別ハゲ④瘀血型

ツボの対処

- 血海（けっかい）… 血を巡らせる
- 合谷（ごうこく）… 気血の通りをよくする
- 風池… 頭皮の血流改善

冷えたドロドロか

熱のあるドロドロかにもよるね！



瘀血のツボ＝

血海：血を“育てて・流して・整える”女性の味方

合谷
ごうごくと押す



✿ 名前の由来

「合」 = 集まる
「谷」 = くぼみ

つまり、
「いろんな流れが合わさる谷」
= 気血が交わるポイント。

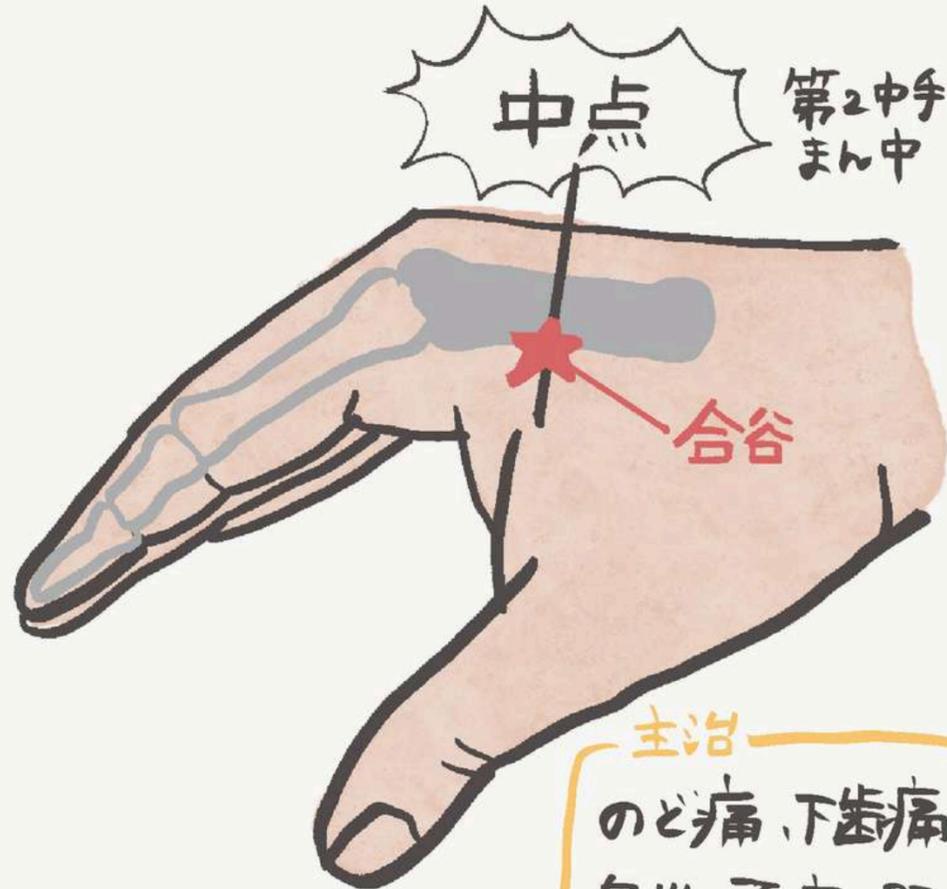
“全身の気の流れを整える総合スイッチ”

大腸の原穴・四総穴

超有名なツボ
合谷ごうごく

第2中手骨の
まん中

中点



主治

のど痛、下歯痛
鼻炎、頭痛、眼痛

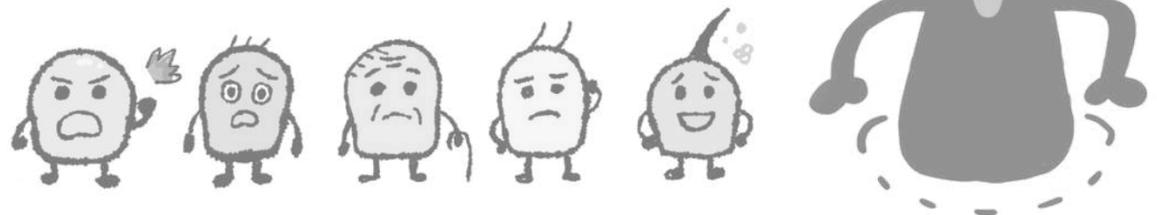


うんこが出る parasite を
合谷が送って便秘解消!

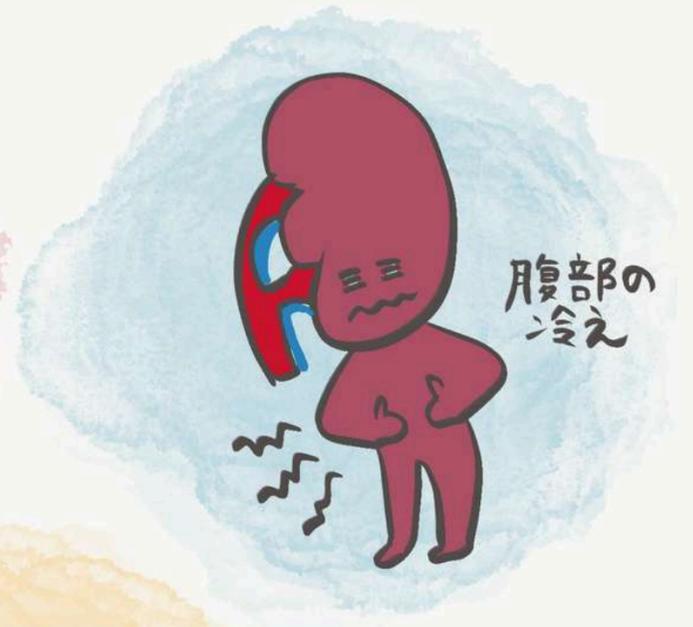
タイプ別ハゲ⑤気虚型

- 髪が細くてコシがない
- 全体的にボリュームダウン（円形ではなく全体薄め）
- 抜け毛というより、新しい毛が育たない感じ
- 頭皮が青白い、またはツヤがない
- 朝のスタイリングが決まらず「ぺたん」となる

エネルギー不足ってやつだね



気虚 「気」が足りない！！



まぶた下垂
お尻下がる
胸が下がる
下痢／便秘



下痢／便秘
出血／血便
胃もたれ
脱肛／胃下垂

タイプ別ハゲ⑤気虚型

薬膳の対処

- ・「気を補う」甘味・黄色・穀物系。
→山芋、もち米、はちみつ、かぼちゃ、いも類、鶏肉、大豆
- ・食べ過ぎ・働きすぎで気が消耗しやすいので、ペース配分を。

気虚の薬膳は
“お腹の火を守るごはん”



まずやってみてほしいレシピ3選



① 山芋と鶏むねのトロみスープ

ねらい：脾と肺を補い、気を育てる黄金ペア。

- ・材料：山芋（すりおろし or 角切り）、鶏むね肉（またはささみ）、しょうが、ねぎ、塩少々

② もち米と小豆のおかゆ

ねらい：脾を温めて、気と血をじんわり補う。

- ・材料：もち米・小豆（またはあずき粉）・少しの塩

③ かぼちゃと長ねぎの味噌汁

ねらい：甘味で脾をやさしく補う＋香味で気を通す。

- ・材料：かぼちゃ、長ねぎ、少しのしょうが、味噌

タイプ別ハゲ⑤気虚型

漢方の対処

・補中益気湯（ほちゅうえっきとう）

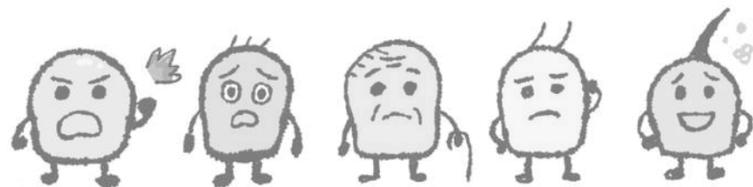
→ 髪へ気を運ぶ力を底上げ。

落ちた気を持ち上げる、元気回復の漢方

働き：気を補い、気の流れを上向きに整える

対象：疲れやすい、食欲がない、だるくて声に力がない、午後になるとまぶたが重い・集中できない、下がる症状（胃下垂・脱肛・子宮下垂など）

体カって運動して
つくもんだと思ってたよ



体力をあげたい！

脾を補う基本薬

四君子湯



- ・疲れやすい
- ・元気がない
- ・食欲不振
- ・消化が悪い
- ・水状～ドロ状の便
- ・声に力がない

消化能力を上げるだけの超マイルドな薬！

↓ +血を増やす

妊娠・授乳期必須漢方 十全大補湯



- ・産後、術後、病後の体力衰弱
- ・疲労倦怠感
- ・皮膚の乾燥
- ・食欲不振
- ・手足の冷え
- ・貧血

妊娠・産後に飲んでないと
フリチンで戦場を歩いている
ようなもの！

↓ +肺をいっぱい動かす

元気のもと！ 補中益気湯



- ・気力・体力
- ・食欲低下
- ・疲労倦怠
- ・寝汗
- ・風邪を引きやすい

コーヒーや栄養ドリンクの
代わりに！

タイプ別ハゲ⑤気虚型

ツボの対処

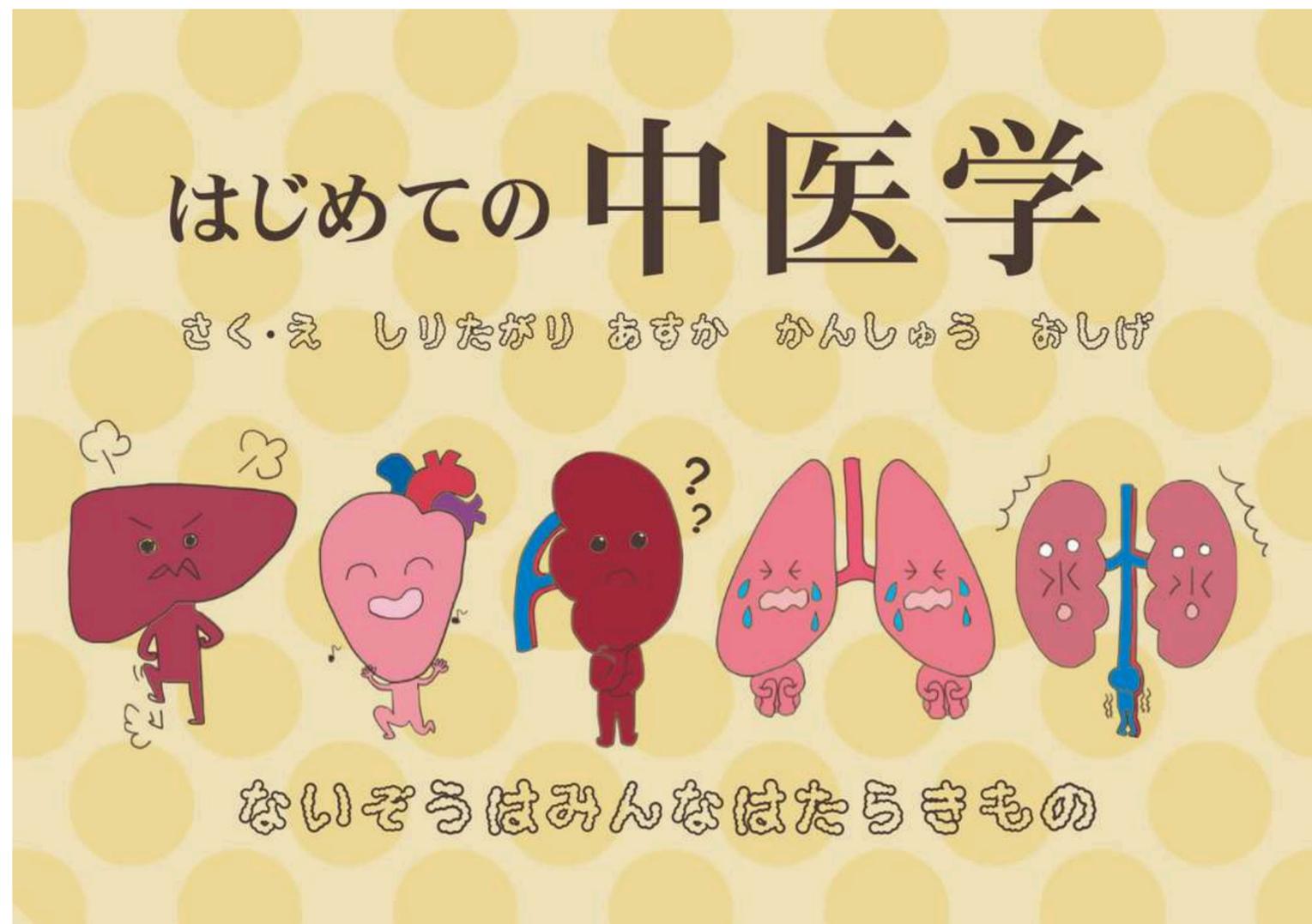
- 足三里（あしさんり）… 気血を全身に巡らせる
- 百会… 頭頂への気上昇をサポート

足三里＝“元気のチャージポイント”。
脾胃のガソリンスタンドで、気を満タンに。

ハゲなのに足のツボ？
って思うよね
思ったよね



予告編



🌿 はじめての中医学 — 2026年1月スタート！

薬に頼らず、日々のごはんと過ごし方からだと心を整えるための、やさしい中医学講座。

🍷 2019年にスタートして、もう丸7年。毎年ブラッシュアップを重ねてきて、今回の内容は「過去いちばん！」と胸を張ってお届けします。

🍲 来年1月より、月1回 × 全9回ペースで開催予定。すべてオンラインで、全国どこからでも参加OKです。アーカイブ、会員制サイト完備！

予告編



こども薬膳

ないぞうのこども時代は結構長い

たぶん、世界一笑いながら学べる中医学実践コース

場所 WEB会議室アプリzoom

2025年**12月10日** 水

定員 10名

10:00-13:00頃 (人数次第)

講師 中医学勉強中の主婦
河口あすか・神谷成美

😊西原式×中医学こども薬膳講座😊

私たちがリリースした講座の中でいっっちばん売れてます。100件以上！
優しい言葉で、しっかり理論を伝える講座になってます。

歯も腸もまだ未熟な赤ちゃん。
焦らず、ゆっくり、その子のペースで。
2000年以上続く薬膳の原理で、体の土台を育てましょう🌿

 JUL 17 12/10(水) 10:00~13:00 (Zoom)

 河口あすか & 神谷成美

 6,000円 (税込) ※アンテナメンバー5,000円

 録画配信あり / 定員10名